




2024.OKTÓBER 21-25.

43.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Reszelt sárgarépa energia 262 kcal fehérje 11,2 g zsír 9,2 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 33,3 g cukor 0 g só 0,7 g	Tej (7) Gyümölcs tea (12) Tejben zabpehely gyümölcscsel (1,7) /alma-banán-körte/ energia 287 kcal fehérje 10,2 g zsír 7,2 g telített zsír 0,3 g szénhidr. 39,9 g cukor 5,8 g só 0,2 g	1956-os forradalom ünnepe Október 23. 	Tej (7) Párizsi krém (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos rettek, reszelve energia 288 kcal fehérje 12,8 g zsír 11,7 g telített zsír 0,8 g szénhidr. 32,6 g cukor 0 g só 1 g	Tej (7) Tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 253 kcal fehérje 12,8 g zsír 10,2 g telített zsír 1,1 g szénhidr. 27,3 g cukor 0 g só 0,7 g
Tízórai	Rostos narancslé 100% energia 48 kcal fehérje 0,7 g zsír 0 g telített zsír 0 g szénhidr. 10 g cukor 0 g só 0 g	Alma energia 28 kcal fehérje 0,3 g zsír 0,3 g telített zsír 0 g szénhidr. 5,6 g cukor 0 g só 0 g		Narancs/Facsart narancslé energia 29 kcal fehérje 0,4 g zsír 1,1 g telített zsír 0 g szénhidr. 6 g cukor 0 g só 0 g	Rostos multilé 100% energia 51 kcal fehérje 0,7 g zsír 0,2 g telített zsír 0 g szénhidr. 10,9 g cukor 0 g só 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes húscombóc (1,3,7) Paradicsomos mártogatós (1) Főtt burgonya Alma	<u>20 hónapos kor felett</u> Zellerleves (1,9) Mexikói rizses csirkemell Sajtszórát (7) Szilva	<u>20 hónapos kor felett</u> Darált, párolt, sajtos csirkemell Mexikói főzelék (1,7) Szilvahús energia 406 kcal fehérje 21,5 g zsír 10,1 g telített zsír 3 g szénhidr. 54,8 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldfűszeres tojás fasírt /sütőben sütvé/ (1,3,7,10,12) Karatláb főzelék (1,7) Alma energia 364 kcal fehérje 16,9 g zsír 14,2 g telített zsír 2,7 g szénhidr. 41,1 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkevagdalt (1,3) Sütőtökös burgonyapüré (7) Alma energia 368 kcal fehérje 18,9 g zsír 10,4 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 48,9 g cukor 0 g só 0,4 g
	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt hús Paradicsommártás (1) Főtt burgonya Reszelt alma energia 355 kcal fehérje 14,8 g zsír 9,5 g telített zsír 1,8 g szénhidr. 51,5 g cukor 6 g só 0,3 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt, sajtos csirkemell Mexikói főzelék (1,7) Szilvahús energia 406 kcal fehérje 21,5 g zsír 10,1 g telített zsír 3 g szénhidr. 54,8 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Karatláb főzelék (1,7) Almapüré energia 364 kcal fehérje 16,9 g zsír 14,2 g telített zsír 2,7 g szénhidr. 41,1 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkekehús Sütőtökös burgonyapüré (7) Reszelt alma energia 368 kcal fehérje 18,9 g zsír 10,4 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 48,9 g cukor 0 g só 0,4 g	

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

pk h

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda <i>1956-os forradalom ünnepe</i>	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tej (7) gyümölcsstea 1/2 adag (12) Párizsi felvágott Ráma csészés margarin (7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika energia 279 kcal szénhidr. 39,1 g fehérje 10,5 g cukor 2,1 g zsír 9 g só 0,8 g telített zsír 0,8 g	Gyümölcsstea (12) Tőkehal máj krém (4,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Citromkarika energia 188 kcal szénhidr. 23,4 g fehérje 8,6 g cukor 4,1 g zsír 6,3 g só 0,6 g telített zsír 1,5 g	 1956-os forradalom ünnepe	Gyümölcsstea (12) Joghurtos túrós mártogatós (1,7) Kifli, tejes (1,7) energia 185 kcal szénhidr. 31,6 g fehérje 9,1 g cukor 4,1 g zsír 2,3 g só 0,3 g telített zsír 1,1 g	Tej (7) gyümölcsstea 1/2 adag (12) Briós (1,3,7) energia 261 kcal szénhidr. 35,9 g fehérje 8,4 g cukor 2,1 g zsír 7,3 g só 0,1 g telített zsír 0 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az étlappal, táplálékallergiával kapcsolatos kérdésekkel Lakotár Lilla, dietetikushoz fordulhatnak. Tel.: 06 (94) 501-228

Lakotár Lilla, élelmészvezető



Rik de