



2024.NOVEMBER 04-08.

45.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Croissant /sajtos/ (1,3,6,7) energia 340 kcal fehérje 11,8 g zsír 19,5 g telített zsír 0 g szénhidr. 29,2 g cukor 0 g só 0,6 g	Tej (7) gyümölcsstea (12) Almás tejbegríz (1,7) energia 268 kcal fehérje 8,9 g zsír 6,1 g telített zsír 0 g szénhidr. 44 g cukor 14,1 g só 0,2 g	Kakaó (6,7) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka energia 277 kcal fehérje 11,4 g zsír 9,5 g telített zsír 1,5 g szénhidr. 36,2 g cukor 4 g só 0,7 g	Tej (7) Snidlinges tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) energia 283 kcal fehérje 14,2 g zsír 10,9 g telített zsír 1,2 g szénhidr. 32 g cukor 0 g só 0,6 g	Tej (7) Krémsajt Ca+ (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7) Zöldpaprika energia 275 kcal fehérje 13,4 g zsír 9,2 g telített zsír 1,7 g szénhidr. 33,8 g cukor 0 g só 0,6 g
Tízórai	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	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	Alma energia 25 kcal fehérje 0,3 g zsír 0,3 g telített zsír 0 g szénhidr. 4,9 g cukor 0 g só 0 g	Alma-mandarin tál energia 32 kcal fehérje 0,4 g zsír 0,5 g telített zsír 0 g szénhidr. 6,7 g cukor 0 g só 0 g	Körte-almatál energia 33 kcal fehérje 0,3 g zsír 0,3 g telített zsír 0 g szénhidr. 7,1 g cukor 0 g só 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Tojásvagdalt (1,3,10,12) Spenótos mártogatós (1,7) Tört burgonya Narancs energia 400 kcal fehérje 17 g zsír 13,9 g telített zsír 2,9 g szénhidr. 53,1 g cukor 0 g só 0,6 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Brokkolis csirkemell egytál /durum tésztával/ (1,3,7) Alma energia 385 kcal fehérje 25,5 g zsír 11,3 g telített zsír 3,4 g szénhidr. 45 g cukor 0 g só 0,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csőben sült sárgarépa sertéshússal (1,3,7) Banán energia 397 kcal fehérje 18,7 g zsír 17,4 g telített zsír 5,4 g szénhidr. 40,7 g cukor 0 g só 0,6 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Hálfánk (1,3,4,6,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma energia 347 kcal fehérje 18,2 g zsír 17,6 g telített zsír 3,9 g szénhidr. 28,1 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Sütőtök krémleves (1,7,12) zsemlekocka (1) Csirkevagdalt (1,3) Párolt rizs /fél adag/ Káposztasaláta energia 409 kcal fehérje 16,5 g zsír 11,8 g telített zsír 2,8 g szénhidr. 59 g cukor 5,1 g só 0,4 g
	<u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Parajfőzelék (1,7) Tört burgonya Facsart narancslé energia 400 kcal fehérje 17 g zsír 13,9 g telített zsír 2,9 g szénhidr. 53,1 g cukor 0 g só 0,6 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús Brokkoli főzelék (1,7) Reszelt alma energia 385 kcal fehérje 25,5 g zsír 11,3 g telített zsír 3,4 g szénhidr. 45 g cukor 0 g só 0,4 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt sertéshús Sárgarépa főzelék (1,7) Banánpüré energia 397 kcal fehérje 18,7 g zsír 17,4 g telített zsír 5,4 g szénhidr. 40,7 g cukor 0 g só 0,6 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Tonhalpüré, párolva (4,6) Zöldbabfőzelék-püré (1,7) Reszelt alma energia 347 kcal fehérje 18,2 g zsír 17,6 g telített zsír 3,9 g szénhidr. 28,1 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús Sütőtökfőzelék (1,7) Reszelt alma energia 409 kcal fehérje 16,5 g zsír 11,8 g telített zsír 2,8 g szénhidr. 59 g cukor 5,1 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-csillagfű, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Reke Juci

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

45.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tej (7) csipkebogyó tea, 1/2 adag (12) Csirkemell sonka <i>felágott</i> Margarin, tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Tejfölös túrókrém (1,7) Vizes zsemle (1) Pritaminpaprika	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Házi zöldséges csirkemájkrém (7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Gyümölcs tea (12) Gyümölcsös joghurttal (1,3,7,11) Vizes zsemle (1)	Tej (7) gyümölcs tea (12) Libazsír Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10)
	energia 169 kcal fehérje 9,4 g zsír 4,6 g telített zsír 0,4 g szénhidr. 22,4 g cukor 2,1 g só 0,6 g	energia 220 kcal fehérje 9,6 g zsír 3,3 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 37,9 g cukor 4,1 g só 0,8 g	energia 238 kcal fehérje 12,5 g zsír 8,4 g telített zsír 1,2 g szénhidr. 28,1 g cukor 2,1 g só 0,5 g	energia 255 kcal fehérje 8,6 g zsír 1,7 g telített zsír 0,6 g szénhidr. 51,2 g cukor 15,2 g só 0,7 g	energia 231 kcal fehérje 6,6 g zsír 11,1 g telített zsír 2,4 g szénhidr. 26 g cukor 4,7 g só 0,8 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-csillagfű, 14-puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető



R. K. J. J. J.