

2024.NOVEMBER 18-22.

47.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Sárgabarackíz, extra (12) Margarin Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) energia 276 kcal szénhidr.40,8 g fehérje 11,6 g cukor 7,5 g zsír 7,3 g telített zsír 0,3 g	Tej (7) gyümölcsstea (12) Banános tejbegríz (1,7) energia 279 kcal szénhidr.46,7 g fehérje 9,5 g cukor 6,6 g só 0,2 g zsír 5,9 g telített zsír 0 g	Karamellás tej (7) Natúr vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégsapretek energia 263 kcal szénhidr.34 g fehérje 10,9 g cukor 4 g zsír 9,3 g só 0,5 g telített zsír 1,6 g	Vaníliás tej (7) Krémcsaját Ca+ (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 278 kcal szénhidr.35,8 g fehérje 12,6 g cukor 2,5 g zsír 8,9 g só 0,6 g telített zsír 1,6 g	Tej (7) Csirkemell sonkakrém (7) Félbarna kenyér (1) Jégsapretek energia 273 kcal szénhidr.32,2 g fehérje 15 g cukor 0 g zsír 9,3 g só 1,1 g telített zsír 0,9 g
Tízórai	Alma energia 28 kcal szénhidr.5,6 g fehérje 0,3 g cukor 0 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g	Rostos almavale 100% energia 59 kcal szénhidr.14 g fehérje 0,1 g cukor 0 g só 0 g zsír 0 g telített zsír 0 g	Alma energia 28 kcal szénhidr.5,6 g fehérje 0,3 g cukor 0 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g	Rostos multilale 100% energia 51 kcal szénhidr.10,9 g fehérje 0,7 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g	Narancs/ Facsart narancslale energia 33 kcal szénhidr.6,8 g fehérje 0,5 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Burgonyás-húsos hengerek /sütőben sütvé/ (3) Sajtos mártogatós (1,7) Narancs	<u>20 hónapos kor felett</u> Sajtfánk (1,3,7) Brokkoli főzelék (1,7) Alma	<u>20 hónapos kor felett</u> Karamellale leves (1) Zöldcséges spagetti csirkehással (1,3,7,9) Mandarin	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkevagdalt (1,3) Sütőfőzelék (1,7) Alma	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldcséges sertésragu (7) Sárgarépás rizs Alma
	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt hús Sajtmártás (1,7) Tört burgonya Facsart narancslale energia 441 kcal szénhidr.38 g fehérje 24,7 g cukor 0 g zsír 21,6 g só 0,6 g telített zsír 6,5 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Reszelt sajt, főtt (7) Brokkoli főzelék (1,7) Almapüré energia 346 kcal szénhidr.28 g fehérje 20,8 g cukor 0 g zsír 16,5 g só 0,6 g telített zsír 4,5 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemell Karamellale főzelék (1,7) Reszelt alma energia 360 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 22,2 g cukor 0 g zsír 9,5 g só 0,4 g telített zsír 2,4 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirke Sütőfőzelék (1,7) Almapüré energia 366 kcal szénhidr.49,2 g fehérje 17,4 g cukor 0 g zsír 10,8 g só 0,4 g telített zsír 1,5 g	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt hús Vegyes répa főzelék (1,7) Reszelt alma energia 331 kcal szénhidr.39,1 g fehérje 14,6 g cukor 0 g zsír 12,6 g só 0,2 g telített zsír 3,1 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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Rece



Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Úzsonna	Gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (4,6,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 196 kcal szénhidr 25,9 g cukor 4,1 g fehérje 8,9 g zsír 6,1 g só 0,6 g telített zsír 1,5 g	Tej (7) csipkebogyó tea, 1/2 adag (12) Tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Póréhagyma energia 232 kcal szénhidr 30,3 g cukor 2,1 g fehérje 10,7 g zsír 7,5 g só 0,8 g telített zsír 1,1 g	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Szilvás túrósmártogatós (1,7) Kifli, tejes (1,7) energia 270 kcal szénhidr 42,9 g cukor 6,6 g fehérje 12,5 g zsír 5,1 g só 0,5 g telített zsír 1,1 g	Tej (7) gyümölcs tea (12) Főtt krinolin felv. (6) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 238 kcal szénhidr 31,3 g cukor 4,1 g fehérje 10,5 g zsír 7,8 g só 0,8 g telített zsír 0 g	Gyümölcs tea (12) Kefir (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7) energia 225 kcal szénhidr 32,5 g cukor 4,1 g fehérje 9,8 g zsír 6,1 g só 0,5 g telített zsír 2,8 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



Reka U.