



2025.JANUÁR 06-10.

2.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Sárgabarackíz, extra (12) Liga margarin Félbarna kenyér (1)  energia 279 kcal fehérje 11,5 g zsír 8 g telített zsír 0,5 g szénhidr. 40,1 g cukor 7,5 g só 0,8 g	Tej (7) gyümölcstea (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	Tej (7) Vaj (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika  energia 267 kcal fehérje 11,2 g zsír 10,5 g telített zsír 2,4 g szénhidr. 32,1 g cukor 0 g só 0,8 g	Tej (7) Natúr vajkrém (7) Vizes zsemle 54g (1) Reszelt sárgarépa  energia 305 kcal fehérje 12,3 g zsír 9,2 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 43,2 g cukor 0 g só 0,6 g	Tej (7) Párizsi krém (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek  energia 286 kcal fehérje 12,8 g zsír 11,8 g telített zsír 0,8 g szénhidr. 32 g cukor 0 g só 0,7 g
	Rostos almale 100%  energia 89 kcal fehérje 0,1 g zsír 0 g telített zsír 0 g szénhidr. 21 g cukor 0 g só 0 g	Kivi-almatál  energia 36 kcal fehérje 0,5 g zsír 0,4 g telített zsír 0 g szénhidr. 6,9 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	Narancs/facsart narancslé  energia 33 kcal fehérje 0,5 g zsír 1,2 g telített zsír 0 g szénhidr. 6,8 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
Tízórai	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes húscombóc (1,3,7) Tököfőzelék (1,7,12) Alma-mandarin tál	<u>20 hónapos kor felett</u> Mexikói rizses csirkehús Sajtszórat (7) Almás céklasaláta Mandarin	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkemáj felfűt (1,3,7) Karfiolfőzelék (1,7) Banán	<u>20 hónapos kor felett</u> Zellerleves (1,9) Joghurtos csirkemell csíkok (1,7) Zöldséges köles (1) Alma	<u>20 hónapos kor felett</u> Sajtos tojásfelfűt (1,3,7) Parajfőzelék zsemlével (1,7) Mandarin
	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt hús Tököfőzelék (1,7) Reszelt alma, mandarintál	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús Mexikói főzelék (1,7) Mandarin	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemáj Karfiolfőzelék (1,7) Banánpép	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús Sárgarépa főzelék (1,7) Reszelt alma	<u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás (3) Parajfőzelék, burgonyás (1,7) Mandarin
Ebéd	energia 298 kcal fehérje 16,4 g zsír 11,9 g telített zsír 2,9 g szénhidr. 31,1 g cukor 0 g só 0,3 g	energia 384 kcal fehérje 20,4 g zsír 8,3 g telített zsír 2,8 g szénhidr. 54,7 g cukor 4 g só 0,5 g	energia 404 kcal fehérje 20,9 g zsír 14 g telített zsír 2,3 g szénhidr. 47,9 g cukor 0 g só 0,3 g	energia 363 kcal fehérje 18 g zsír 10,5 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 47,9 g cukor 0 g só 0,2 g	energia 395 kcal fehérje 19,1 g zsír 20,3 g telített zsír 4,8 g szénhidr. 34,7 g cukor 0 g só 0,7 g

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

pek cke



Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Uzsonna</b>	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Kockasajt Ca+(7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Párizsi felvágott Liga margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Almás túrós mártogatós (1,7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)	Tej (7) csipkebogyó tea (12) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Félbarna kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Natúr joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)
	energia 256 kcal fehérje 13,4 g zsír 6,4 g telített zsír 1,5 g szénhidr. 35,7 g cukor 2,1 g só 0,7 g	energia 260 kcal fehérje 11,6 g zsír 9,5 g telített zsír 0,3 g szénhidr. 31,8 g cukor 2,1 g só 1,1 g	energia 210 kcal fehérje 9,6 g zsír 2,9 g telített zsír 1,1 g szénhidr. 35,9 g cukor 9,1 g só 0,3 g	energia 221 kcal fehérje 10,7 g zsír 6,2 g telített zsír 0,8 g szénhidr. 30,5 g cukor 4,1 g só 0,8 g	energia 230 kcal fehérje 12,6 g zsír 3,3 g telített zsír 1,7 g szénhidr. 36,2 g cukor 4,1 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-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfű, 14-puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető



*Kéll*