



2025.JANUÁR 13-17.

3.hét

| Reform bölcsőde,<br>normál 1-3 év | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| Reggeli                           | Tej (7)<br>Sajtszelet (7)<br>Natúr vajkrém (7)<br>Félbarna kenyér (1)   | Gyümölcsstea (12)<br>Banánturmix, tejfel (7)<br>Teljes kiőrlésű kifli (1,7)   | Tejeskávé (1,7)<br>Petrezselymes krém (7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsaprettek  | Tej (7)<br>Extrudált kukoricapéhely<br>Alma  | Tej (7)<br>Ráma csészés margarin (7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Karálbécsfók  |
|                                   | energia 286 kcal<br>fehérje 15,9 g<br>zsír 12,8 g<br>telített zsír 3,9 g<br>szénhidr. 26,8 g<br>cukor 0 g<br>só 0,6 g | energia 282 kcal<br>fehérje 10,5 g<br>zsír 5 g<br>telített zsír 0,1 g<br>szénhidr. 48,6 g<br>cukor 7,1 g<br>só 0,5 g    | energia 277 kcal<br>fehérje 11,1 g<br>zsír 10,8 g<br>telített zsír 1,3 g<br>szénhidr. 33,6 g<br>cukor 0,1 g<br>só 0,6 g | energia 261 kcal<br>fehérje 8,5 g<br>zsír 12,6 g<br>telített zsír 0,9 g<br>szénhidr. 27,9 g<br>cukor 0 g<br>só 0,5 g | energia 264 kcal<br>fehérje 11,2 g<br>zsír 9,6 g<br>telített zsír 1 g<br>szénhidr. 32,9 g<br>cukor 0 g<br>só 0,6 g     |
| Tízórai                           | Rostos narancslé 100%   | Alma-kivital  | Rostos almale 100%  | Narancs/Facsart narancslé  | Alma   |
|                                   | energia 48 kcal<br>fehérje 0,7 g<br>zsír 0 g<br>telített zsír 0 g<br>szénhidr. 10 g<br>cukor 0 g<br>só 0 g            | energia 36 kcal<br>fehérje 0,5 g<br>zsír 0,4 g<br>telített zsír 0 g<br>szénhidr. 6,9 g<br>cukor 0 g<br>só 0 g           | energia 59 kcal<br>fehérje 0,1 g<br>zsír 0 g<br>telített zsír 0 g<br>szénhidr. 14 g<br>cukor 0 g<br>só 0 g              | energia 33 kcal<br>fehérje 0,5 g<br>zsír 1,2 g<br>telített zsír 0 g<br>szénhidr. 6,8 g<br>cukor 0 g<br>só 0 g        | energia 28 kcal<br>fehérje 0,3 g<br>zsír 0,3 g<br>telített zsír 0 g<br>szénhidr. 5,6 g<br>cukor 0 g<br>só 0 g          |
| Ebéd                              | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Céklás vagdalt (1,3)<br>Zelleres sárgarépapüré (7,9)<br>Alma                          | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Túróval rakott burgonya (1,3,7)<br>Csemege uborka (10)<br>Alma                          | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Párolt sertésragu<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék (1)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Alma | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Karálbé leves (1)<br>Zöldséges spagetti<br>csirkehuval (1,3,7,9)<br>Alma             | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Lennmagos /darált lenmaggal/<br>csirkevagdalt (1,3)<br>Süttőkfőzelék (1,7)<br>Mandarin |
|                                   | <u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, főtt hús<br>Zelleres céklafőzelék (1,7,9)<br>Almapüré                          | <u>20 hónapos kor alatt</u><br>Túró, főtt hús<br>Burgonyafőzelék (1,7)<br>Reszelt alma                                  | <u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, párolt hús<br>Paradicsomos káposztafőze-<br>lék (1)<br>Almapép                   | <u>20 hónapos kor alatt</u><br>Reszelt sajt, főtt (7)<br>Vegyes zöldségfőzelék (1,7)<br>Reszelt alma                 | <u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, párolt csirkehús<br>Süttőkfőzelék (1,7)<br>Mandarin                             |
|                                   | energia 368 kcal<br>fehérje 17,9 g<br>zsír 14 g<br>telített zsír 2,9 g<br>szénhidr. 41 g<br>cukor 0 g<br>só 0,6 g     | energia 411 kcal<br>fehérje 18,3 g<br>zsír 16,7 g<br>telített zsír 5,7 g<br>szénhidr. 45,6 g<br>cukor 0,6 g<br>só 0,7 g | energia 338 kcal<br>fehérje 15,7 g<br>zsír 10,4 g<br>telített zsír 1,8 g<br>szénhidr. 44,5 g<br>cukor 6 g<br>só 0,7 g   | energia 361 kcal<br>fehérje 22,1 g<br>zsír 9,4 g<br>telített zsír 2,4 g<br>szénhidr. 46,3 g<br>cukor 0 g<br>só 0,4 g | energia 395 kcal<br>fehérje 20,1 g<br>zsír 12,3 g<br>telített zsír 1,5 g<br>szénhidr. 51,3 g<br>cukor 0 g<br>só 0,4 g  |

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Handwritten signature

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNNUNK!



## 3.hét

| Reform bölcsőde,<br>normál 1-3 év | Hétfő   | Kedd   | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |
|-----------------------------------|---|--|--|--|---|
| Uzsonna                           | Gyümölcstea (12)<br>Tonhalkrém (4,6,7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Paradicsom   | Tej (7) gyümölcstea 1/2 adag (12)<br>Tojáskrém (3,10,12)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika                         | Tej (7) gyümölcstea 1/2 adag (12)<br>Házi zöldfűszeres csirkemájkrém (7,10,12)<br>Kifli, tejes (1,7)<br>Kigyóuborka    | Tej (7) gyümölcstea 1/2 adag (12)<br>Főtt krinolin (6)<br>Tejjes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom                 | Tej (7) gyümölcstea 1/2 adag (12)<br>Krémsajt Ca+ (7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika                           |
|                                   | energia 196 kcal<br>szénhidr. 25,9 g<br>fehérje 8,9 g<br>cukor 4,1 g<br>zsír 6,1 g<br>só 0,6 g<br>telített zsír 1,5 g | energia 205 kcal<br>szénhidr. 24,2 g<br>fehérje 10,1 g<br>cukor 2,1 g<br>zsír 7,5 g<br>só 0,6 g<br>telített zsír 1,1 g | energia 264 kcal<br>szénhidr. 34,5 g<br>fehérje 12,9 g<br>cukor 2,1 g<br>zsír 6,2 g<br>só 0,5 g<br>telített zsír 1,2 g | energia 250 kcal<br>szénhidr. 29,7 g<br>fehérje 12 g<br>cukor 2,1 g<br>zsír 9,3 g<br>só 0,8 g<br>telített zsír 0 g | energia 216 kcal<br>szénhidr. 30,1 g<br>fehérje 9,2 g<br>cukor 2,1 g<br>zsír 6,1 g<br>só 0,8 g<br>telített zsír 1,6 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-esillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető



*Kéke*

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!