

2025.JANUÁR 20-24.

4.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Vaj (7) Graham teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégsapretek energia 243 kcal szénhidr. 27,2 g fehérje 10,3 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 0,6 g telített zsír 2,4 g	Tej (7) gyümölcstea (12) Almás tejbepríz (1,7) energia 268 kcal szénhidr. 44 g fehérje 8,9 g cukor 14,1 g zsír 6,1 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) energia 283 kcal szénhidr. 40,1 g fehérje 11,3 g cukor 0 g zsír 8,7 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Tej (7) Csirkemell sonkakrém (7) Kifli, tej (1,7) Karalábekocka energia 290 kcal szénhidr. 37,3 g fehérje 14,3 g cukor 0 g zsír 9,1 g só 0,7 g telített zsír 0,9 g	Kakaó (6,7) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Póréhagyma energia 283 kcal szénhidr. 37,4 g fehérje 11,7 g cukor 4 g zsír 9,6 g só 0,8 g telített zsír 1,5 g
	Rostos multilé 100% energia 51 kcal fehérje 0,7 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g	Narancs/facsart narancslé 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	Alma-mandarin tál energia 32 kcal szénhidr. 6,7 g fehérje 0,4 g cukor 0 g zsír 0,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Narancs/facsart narancslé energia 29 kcal szénhidr. 6 g fehérje 0,4 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Rostos almale 100% energia 59 kcal szénhidr. 14 g fehérje 0,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Tízórai	Sajtfánk (1,3,7) Narancsos sárgarépa-főzelék (1,7) Alma	20 hónapos kor felett Sonkás-uborkás rizstál (10) Banán	20 hónapos kor felett Zöldségleves (1,9) Csőben sült zöldbab csirkehással (1,3,7)	20 hónapos kor felett Halvagdalt (1,3,4,6,7) Sütőtökös burgonyapüré (7) Alma	20 hónapos kor felett Hüsfelfűt (1,3,7) Brokkoli főzelék (1,7) Mandarin
	20 hónapos kor alatt Reszelt sajt, felfűt (7) Narancsos sárgarépa-főzelék (1,7) Reszelt alma	20 hónapos kor alatt Darált, párolt sonka Kerti főzelék (1,7) Banánpép	20 hónapos kor alatt Darált, főtt csirke Zöldbab-főzelék-püré (1,7) Reszelt alma	20 hónapos kor alatt Tonhal darabok, párolva (4) Sütőtökös burgonyapüré (1,7) Almapüré	20 hónapos kor alatt Darált, főtt hús Brokkoli főzelék (1,7) Mandarin
Ebéd	energia 412 kcal szénhidr. 43,6 g fehérje 19,3 g cukor 0 g zsír 17,7 g só 0,6 g telített zsír 4,9 g	energia 348 kcal szénhidr. 52,9 g fehérje 15,1 g cukor 0,6 g zsír 8,1 g só 0,5 g telített zsír 1,8 g	energia 378 kcal szénhidr. 27,4 g fehérje 23,5 g cukor 0 g zsír 19,1 g só 0,5 g telített zsír 4,8 g	energia 430 kcal szénhidr. 52,4 g fehérje 17,8 g cukor 0 g zsír 16,1 g só 0,7 g telített zsír 3,6 g	energia 348 kcal szénhidr. 29,1 g fehérje 21,2 g cukor 0 g zsír 16,6 g só 0,3 g telített zsír 3 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!

ke de

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Házi húskrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) gyümölcs tea (12) Snidlinges túrókrém (1,7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika	Gyümölcs tea (12) Zöldséges tojássaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1)	Tej (7) csipkebogyó tea, 1/2 adag (12) Kockasajt Ca+ (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcs tea (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)
	energia 243 kcal szénhidr. 29,5 g fehérje 11,8 g cukor 2,1 g zsír 8,6 g só 0,6 g telített zsír 1,3 g	energia 277 kcal szénhidr. 42,5 g fehérje 13,1 g cukor 4,1 g zsír 6,1 g só 0,9 g telített zsír 1,6 g	energia 249 kcal szénhidr. 34,4 g fehérje 13,4 g cukor 4,1 g zsír 6,2 g só 0,7 g telített zsír 1,6 g	energia 196 kcal szénhidr. 25 g fehérje 10,6 g cukor 2,1 g zsír 5,8 g só 0,4 g telített zsír 1,5 g	energia 257 kcal szénhidr. 44,4 g fehérje 9,3 g cukor 12,1 g zsír 4,4 g só 0,6 g telített zsír 2 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető



Handwritten signature