

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé (1,7) Sárgarépás vajkrém (7) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) gyümölcsstea 1/2 adag (12) Banános tejbegríz (1,7)	Áfonya extra dzsem (12) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) Lenmagos /darált lenmaggal/ margarin (7) Tejjes kiórlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Tej (7) Zelleres tojáskrém (3,7,9,10,12) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek
	energia 288 kcal fehérje 11,3 g zsír 9,2 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 34,8 g cukor 0,1 g só 0,8 g	energia 271 kcal fehérje 9,5 g zsír 5,9 g telített zsír 0 g szénhidr. 44,7 g cukor 4,6 g só 0,2 g	energia 303 kcal fehérje 10,8 g zsír 10,8 g telített zsír 1,3 g szénhidr. 40,5 g cukor 7,2 g só 0,8 g	energia 311 kcal fehérje 13,3 g zsír 11,9 g telített zsír 1,4 g szénhidr. 37,5 g cukor 0 g só 0,7 g	energia 301 kcal fehérje 14,6 g zsír 12,2 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 33,1 g cukor 0 g só 0,8 g
Tízórai	Rostos almálé 100%	Körte /reszelt körte	Alma-mandarin tál	Rostos narancslé 100%	Narancs/facsart narancslé
	energia 59 kcal fehérje 0,1 g zsír 0 g telített zsír 0 g szénhidr. 14 g cukor 0 g só 0 g	energia 37 kcal fehérje 0,3 g zsír 0,2 g telített zsír 0 g szénhidr. 8,4 g cukor 0 g só 0 g	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	energia 72 kcal fehérje 1 g zsír 0 g telített zsír 0 g szénhidr. 15 g cukor 0 g só 0 g	energia 29 kcal fehérje 0,4 g zsír 1,1 g telített zsír 0 g szénhidr. 6 g cukor 0 g só 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Tökös hús rudacskák /sütőben sütvé/ (1,3,7) Kapros-joghurtos mártogatós (7) Alma	<u>20 hónapos kor felett</u> Húspüré leves /durum cémmametélt/ (1,9) Túrós guba (1,7) Almaszósz (7)	<u>20 hónapos kor felett</u> Tojáskrökett /sütőben sütvé/ (1,3,7,10,12) Karalábefőzelék (1,7) Alma	<u>20 hónapos kor felett</u> Durum tarhonyás csirkehús (1) Céklasaláta Banán	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt pulykamell csíkok Snidlinges sajtmártás (1,7) Főtt burgonya Alma
	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt hús Kapros tökfőzelék (1,7) Reszelt alma	<u>20 hónapos kor alatt</u> Túró, áttörve, feltét (7) Sárgarépa főzelék (1,7) Almapép	<u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás (3) Karalábefőzelék (1,7) Reszelt alma	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált főtt csirkehús Céklafőzelék (1,7) Banánpüré	<u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt pulykamell Snidlinges sajtmártás (1,7) Főtt burgonya Reszelt alma
	energia 391 kcal fehérje 21 g zsír 14,1 g telített zsír 4,8 g szénhidr. 44,2 g cukor 0 g só 0,9 g	energia 389 kcal fehérje 20,7 g zsír 12,4 g telített zsír 3,3 g szénhidr. 47,8 g cukor 4 g só 0,6 g	energia 372 kcal fehérje 15 g zsír 13,8 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 45,9 g cukor 0 g só 0,5 g	energia 341 kcal fehérje 16,8 g zsír 6,2 g telített zsír 0,6 g szénhidr. 55,9 g cukor 5 g só 0,2 g	energia 372 kcal fehérje 22,3 g zsír 15,6 g telített zsír 4,5 g szénhidr. 34,7 g cukor 0 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-csillagfűt, 14-puhatestűek
Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Elke

7.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Úzsonna</p>	<p>Csipkebogyótea Krémsajt (7) Kifli, tejes (1,7) Karalábéköcka</p> <p>energia 186 kcal szénhidr.31,8 g cukor 4 g só 0,5 g</p> <p>fehérje 6,2 g zsír 3,2 g telített zsír 1,6 g</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Főtt krinolin <i>felv.</i> (6) Tejes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom</p> <p>energia 211 kcal szénhidr.31,2 g cukor 4,1 g só 0,8 g</p> <p>fehérje 9 g zsír 5,4 g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Gyümölcs tea (12) <i>Házi zöldsézes</i> csirkemájkrém (7,10,12) Kifli, tejes (1,7) Savanyú káposzta</p> <p>energia 214 kcal szénhidr.31,6 g cukor 4,1 g só 0,4 g</p> <p>fehérje 9,5 g zsír 5,4 g telített zsír 1,2 g</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Citromos tökealmáj krém (4,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 196 kcal szénhidr.26 g cukor 4,1 g só 0,9 g</p> <p>fehérje 8,9 g zsír 6,2 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Natúr joghurt (7) Korpás kifli (1,6,7)</p> <p>energia 232 kcal szénhidr.36,8 g cukor 4,1 g só 0,6 g</p> <p>fehérje 12,6 g zsír 3,3 g telített zsír 1,6 g</p>

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-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető



Réa