



## 2025.MÁRCIUS 10-14

11.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem (12) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) energia 293 kcal fehérje 11,3 g zsír 10,8 g telített zsír 1,3 g szénhidr. 37,3 g cukor 5 g só 0,7 g	Gyümölcs tea (12) Tejben kuszkus fahéjas almával (1,7) energia 277 kcal fehérje 10,9 g zsír 6 g telített zsír 0 g szénhidr. 43,8 g cukor 5,6 g só 0,2 g	Tej (7) Natúr vajkrém (7) Vizes zsemle (1) Pöréahagyma energia 307 kcal fehérje 12,6 g zsír 9,2 g telített zsír 1,5 g szénhidr. 43,3 g cukor 0 g só 0,8 g	Karamellás tej (7) Sárgarépás krém (7) Félbarna kenyér (1) energia 291 kcal fehérje 11 g zsír 10,8 g telített zsír 1,3 g szénhidr. 37,2 g cukor 4 g só 0,8 g	Tej (7) Zelleres tojáskrém (3,7,9,10,12) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 276 kcal fehérje 13,6 g zsír 12,1 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 28 g cukor 0 g só 0,7 g
<b>Tízórai</b>	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	Körte-almatál energia 35 kcal fehérje 0,3 g zsír 0,3 g telített zsír 0 g szénhidr. 7,6 g cukor 0 g só 0 g	Rostos almálé 100% energia 59 kcal fehérje 0,1 g zsír 0 g telített zsír 0 g szénhidr. 14 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	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
<b>Ebéd</b>	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes, zöldses tojásfásirt (1,3,7) Karlalábés mártogatós (7,12) Alma-banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás (3) Karlalábefőzelék (1,7) Reszelt alma és banánpép energia 376 kcal fehérje 17 g zsír 14,1 g telített zsír 3,5 g szénhidr. 43,9 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldségkrém leves (1,7,9) Rakott burgonya sonkával (3,6,7) <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt sonka Sárgarépás zöldségszószalék- püré (1,7) Reszelt alma energia 373 kcal fehérje 16,7 g zsír 14,8 g telített zsír 3,7 g szénhidr. 42,2 g cukor 0 g só 0,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Brokkolis-tejszínes csirkemell egytál /durum spagettivel/ (1,3,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús Brokkoli főzelék (1,7) Almapüré energia 382 kcal fehérje 25,5 g zsír 11,2 g telített zsír 3,4 g szénhidr. 44,3 g cukor 0 g só 0,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Lenmagos /darált lenmaggal/ vagdalt (1,3) Tökfőzelék (1,7,12) Banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt hús Tökfőzelék (1,7) Banánpép energia 378 kcal fehérje 18 g zsír 16,4 g telített zsír 3,1 g szénhidr. 39,2 g cukor 0 g só 0,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes húsgombóc (1,3,7) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt hús Paradicsommártás (1) Főtt burgonya Reszelt alma energia 361 kcal fehérje 16,8 g zsír 10,5 g telített zsír 2,1 g szénhidr. 49 g cukor 6 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!

Rek M



## 11.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Gyümölcsstea (12) Cítrumos tökehal májkrém (4,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 166 kcal szénhidr. 19,7 g fehérje 7,9 g cukor 3,1 g só 0,7 g zsír 6,1 g telített zsír 1,5 g	Gyümölcsstea (12) Trappistasajt-krém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigýóuborka energia 195 kcal szénhidr. 22,6 g fehérje 9,8 g cukor 3,1 g só 0,7 g zsír 7,2 g telített zsír 3,2 g	Gyümölcsstea (12) Házi zöldsézes csirkemájkrém (7,10,12) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 168 kcal szénhidr. 21,3 g fehérje 8,3 g cukor 3,1 g só 0,4 g zsír 6,4 g telített zsír 1,2 g	Gyümölcsstea (12) Krémsajt (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Pritaminpaprika energia 195 kcal szénhidr. 31,8 g fehérje 7,6 g cukor 3,1 g só 0,6 g zsír 3,6 g telített zsír 1,7 g	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Gyümölcsös joghurttal (1,3,7,11) Kifli, tejes (1,7) energia 220 kcal szénhidr. 43,2 g fehérje 7,6 g cukor 13,1 g zsír 1,6 g telített zsír 0,6 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető



Rika