


2025.ÁPRILIS 14-18.

16.hét


Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Nagypéntek
Reggeli	Tej (7) Áfonya extra dzsem (12) Margarin (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) energia 278 kcal szénhidr.38,2 g fehérje 10,9 g cukor 4,8 g zsír 9 g só 0,7 g telített zsír 0,8 g	Tej (7) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 258 kcal szénhidr.32,3 g fehérje 11,2 g cukor 0 g zsír 9,3 g só 0,6 g telített zsír 1,5 g	Tej (7) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka energia 294 kcal szénhidr.32 g fehérje 14,3 g cukor 0 g zsír 12 g só 0,8 g telített zsír 1,6 g	Tej (7) Párizsi krém (7) Félbarna kenyér (1) Hónapos retek energia 285 kcal szénhidr.31,9 g fehérje 12,7 g cukor 0 g zsír 11,7 g só 0,9 g telített zsír 0,8 g	
Tízórai	Banán energia 73 kcal szénhidr.16,9 g fehérje 0,9 g cukor 14,4 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Rostos almalé 100% energia 59 kcal szénhidr.14 g fehérje 0,1 g cukor 14 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Rostos multilé 100% energia 51 kcal szénhidr.10,9 g fehérje 0,7 g cukor 10,9 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma energia 28 kcal szénhidr.5,6 g fehérje 0,3 g cukor 4,8 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g	
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldborsós apróhús kocka burgonyával (1) Csemege uborka (10) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt sertéshús Zöldborsófőzelék (1,7) Reszelt alma energia 318 kcal szénhidr.46,1 g fehérje 16,7 g cukor 5,3 g zsír 6,8 g só 0,5 g telített zsír 2 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkemáj felfújt (1,3,7) Karfiolfőzelék (1,7) Körte <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemáj Karfiolfőzelék (1,7) Reszelt körte energia 357 kcal szénhidr.36,9 g fehérje 20,2 g cukor 0 g zsír 14,1 g só 0,3 g telített zsír 2,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Sajtos pulykavagdalt (1,3,7) Sárgaborsópüré, áttörve sárgaréppával Alma-banán tál <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt pulykahús Sárgaborsópüré, áttörve, szűrve sárgaréppával Alma-banánpép energia 411 kcal szénhidr.57,1 g fehérje 26,9 g cukor 0 g zsír 7,9 g só 0,5 g telített zsír 2,1 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Húsgombóc, kölessel (1,3) Zöldalmás karalábéfőzelék (7,12) Banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt hús Zöldalmás karalábéfőzelék (1,7) Banánpép energia 357 kcal szénhidr.43,9 g fehérje 19 g cukor 15,4 g zsír 11,3 g só 0,3 g telített zsír 1,2 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Péka Anna

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Nagypéntek
Uzsonna	Gyümölcsstea (12) Lenmagos /darált lenmaggal/ krémsajt (7) Vizes zsemle (1) Pritaminpaprika	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Főtt virsli (6,7,9,10) Kifli, tejes (1,7) Paradicsom	Gyümölcsstea (12) Zöldfűszeres túrósmártogatós (1,7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7) Zöldpaprika	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Vizes zsemle (1)	
	energia 213 kcal szénhidr.36,7 g fehérje 7,3 g cukor 3,1 g zsír 3,7 g só 0,8 g telített zsír 1,6 g	energia 191 kcal szénhidr.28,1 g fehérje 7,4 g cukor 2,1 g zsír 5,3 g só 0,8 g telített zsír 1,9 g	energia 171 kcal szénhidr.26,7 g fehérje 8,6 g cukor 3,1 g zsír 3,3 g só 0,3 g telített zsír 1,4 g	energia 260 kcal szénhidr.47,1 g fehérje 8,6 g cukor 10,1 g zsír 4 g só 0,7 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Lakotár Lilla, élelmezésvezető

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



Rika