


2025.ÁPRILIS 28 - MÁJUS 02.

18.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka energia 269 kcal szénhidr.31,9 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 10,8 g só 0,7 g telített zsír 1,3 g	Tej (7) gyümölcsstea 1/2 adag (12) Almás tejbegríz (1,7) energia 232 kcal szénhidr.34,9 g fehérje 8,9 g cukor 14 g zsír 6,1 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Tej (7) Kópé felvágott (1,6,7,10) Margarin (7) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika energia 303 kcal szénhidr.32,2 g fehérje 12,8 g cukor 0 g zsír 13,6 g só 1,1 g telített zsír 2,3 g		Munkaszüneti nap
Tízórai	Rostos almalé 100% energia 89 kcal szénhidr.21 g fehérje 0,1 g cukor 21 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	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	Körte energia 37 kcal szénhidr.8,4 g fehérje 0,3 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g		
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Joghurtos csirkemell csikok (1,7) Zöldséges köles (1) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús Kerti főzelék (1,7) Reszelt alma energia 280 kcal szénhidr.35,2 g fehérje 15,8 g cukor 4,8 g zsír 8 g só 0,1 g telített zsír 1,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Sonkafelfűjt (1,3,6,7) Burgonyafőzelék, joghurttal (1,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált főtt sonka, feltét Burgonyafőzelék (1,7) Almapüré energia 377 kcal szénhidr.51,5 g fehérje 17,8 g cukor 4,8 g zsír 10,6 g só 0,8 g telített zsír 1,8 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkevagdalt (1,3) Cukkini főzelék (1,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkemell Cukkinifőzelék (1,7) Reszelt alma energia 324 kcal szénhidr.33,6 g fehérje 18,8 g cukor 2,1 g zsír 12,5 g só 0,3 g telített zsír 2,4 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

ÉTLAP

18.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	<p>Csipkebogyó tea (12) Szilvás túrókrém (1,7) Vizes zsemle 54g (1)</p> <p>energia 226 kcal szénhidr.42,5 g fehérje 9,2 g cukor 6,1 g zsír 2 g só 0,3 g telített zsír 0,9 g</p>	<p>Gyümölcstea (12) Lencsekrém, áttörve (10,12) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)</p> <p>energia 172 kcal szénhidr.30,7 g fehérje 7,5 g cukor 3,1 g zsír 2 g só 0,4 g telített zsír 0,2 g</p>	<p>Gyümölcstea 1/2 adag (12) Kefir (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.40 g fehérje 10,2 g cukor 2,1 g zsír 5,8 g só 0,8 g telített zsír 2,7 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!

Lakotár Lilla, élelmzésvezető

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



R'ka

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!