



2025.MÁJUS 12-16

20.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<p>Tej (7) Méz Ráma kocka (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 275 kcal szénhidr.32,8 g fehérje 9,8 g cukor 6,5 g zsír 11,5 g só 0,6 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Banánturmix, tejjel (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>energia 328 kcal szénhidr.55,8 g fehérje 12,6 g cukor 23 g zsír 6 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Karamellás tej (7) Tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Póréhagyma</p> <p>energia 297 kcal szénhidr.37 g fehérje 14 g cukor 14,1 g zsír 10,3 g só 0,7 g telített zsír 0,6 g</p>	<p>Tej (7) Pulykamell sonka felvágott Vaj (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Karatlábekocka</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.38,8 g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 11,3 g só 0,9 g telített zsír 2,6 g</p>	<p>Tej (7) Ráma csészes margarin (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 234 kcal szénhidr.26,9 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 9,6 g só 0,6 g telített zsír 1 g</p>
Tízórai	<p>Alma</p> <p>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</p>	<p>Körte</p> <p>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</p>	<p>Alma</p> <p>energia 25 kcal szénhidr.4,9 g fehérje 0,3 g cukor 0 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Rostos multilé 100%</p> <p>energia 77 kcal szénhidr.16,4 g fehérje 1 g cukor 16,4 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma</p> <p>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</p>
Ebéd	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes húsgombóc (1,3,7) Paradicsommártás (1) Tört újborkonyha (9) Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált főtt hús Paradicsommártás (1) Tört borkonyha (9) Reszelt alma</p> <p>energia 380 kcal szénhidr.52,6 g fehérje 17,6 g cukor 9,8 g zsír 10,6 g só 0,5 g telített zsír 2,2 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Zöldséges csirkemell, kuszkuossal (1) Alma-sajttal (7)</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús Kerti főzelék (1,7) Reszelt alma -reszelt sajttal (7)</p> <p>energia 329 kcal szénhidr.40,8 g fehérje 22,4 g cukor 0 g zsír 7,8 g só 0,5 g telített zsír 2,8 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Csirkeragu leves (1,9) Túróguba (1,7) Körteszós (7)</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált főtt csirkehús Borkonyhafőzelék (1,7) Körteszós</p> <p>energia 394 kcal szénhidr.52,5 g fehérje 20,9 g cukor 4 g zsír 10,9 g só 0,5 g telített zsír 2,8 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Zöldfűszeres tojásvagdalt (1,3,7,10,12) Brokkoli főzelék (1,7) Alma-banán tál</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Brokkoli főzelék (1,7) Alma-banánpüré</p> <p>energia 335 kcal szénhidr.35,5 g fehérje 17,1 g cukor 0 g zsír 13,7 g só 0,4 g telített zsír 2,1 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Sajtfelfújt (1,3,7) Sárgarépás édesborkonyha püré (7) Banán</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Reszelt sajt, feltét (7) Sárgarépás édesborkonyhapüré (7) Banánpép</p> <p>energia 432 kcal szénhidr.51,1 g fehérje 18,1 g cukor 14,4 g zsír 17 g só 0,7 g telített zsír 5,8 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-csillagfű, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Reka ch

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölesőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Gyümölcsstea (12) Trappistasajt-krém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Főtt krinolin (6) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) csipkebogyó tea, 1/2 adag (12) Sárgaborsó /áttörve, héj nélkül/ krém (10,12) Kifli, tejes (1,7)	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Lenmagos /darált lenmaggal/ krémsajt (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Csipkebogyó tea (12) Natúr joghurt (7) Kifli, tejes (1,7)
	energia 206 kcal fehérje 10,1 g zsír 7,2 g telített zsír 3,1 g	energia 172 kcal fehérje 7,2 g zsír 5 g telített zsír 0 g	energia 233 kcal fehérje 9,8 g zsír 4,3 g telített zsír 0,2 g	energia 162 kcal fehérje 6,2 g zsír 3,7 g telített zsír 1,6 g	energia 235 kcal fehérje 12 g zsír 2,9 g telített zsír 1,6 g
	szénhidr. 25 g cukor 3,1 g só 0,8 g	szénhidr. 24,6 g cukor 2,1 g só 0,7 g	szénhidr. 38,3 g cukor 2,1 g só 0,3 g	szénhidr. 25 g cukor 2,1 g só 0,6 g	szénhidr. 38,8 g cukor 3,1 g só 0,3 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető

