



2025.MÁJUS 19-23

21. hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<p>Tej (7) Áfonya extra íz (12) Margarin (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 291 kcal szénhidr.37,5 g fehérje 10,8 g cukor 5 g zsír 10,8 g só 0,7 g telített zsír 1,3 g</p>	<p>Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Tejben kuszkus fahéjas almával (1,7)</p> <p>energia 273 kcal szénhidr.42,7 g fehérje 10,9 g cukor 4,6 g zsír 6 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tejeskávé (1,7) Vaj (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Reszelt sárgarépa</p> <p>energia 281 kcal szénhidr.35,3 g fehérje 11,4 g cukor 0,1 g zsír 10,5 g só 0,7 g telített zsír 2,4 g</p>	<p>Karamellás tej (7) Párizsi felv. krém (7) Félbarna kenyér (1) Karatlábcsíkok</p> <p>energia 304 kcal szénhidr.36,4 g fehérje 12,9 g cukor 14,1 g zsír 11,8 g só 0,9 g telített zsír 0,8 g</p>	<p>Tej (7) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Ráma csészés margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 303 kcal szénhidr.30,1 g fehérje 14,1 g cukor 0 g zsír 13,9 g só 0,7 g telített zsír 2,1 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>Banán</p> <p>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</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>Rostos almalé 100%</p> <p>energia 59 kcal szénhidr.14 g fehérje 0,1 g cukor 14 g zsír 0 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>
Ebéd	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Vagdalt hús (1,3) Zöldbabfőzelék (1,7) Banán</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Párolt, darált hús Zöldbabfőzelék-püré (1,7) Banánpép</p> <p>energia 332 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 17,1 g cukor 14,4 g zsír 11,9 g só 0,3 g telített zsír 2,5 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Karatlábé leves (1) Bolognai durum spagetti csirkehússal (1,3,7) Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús Karatlábé főzelék (1,7) Reszelt alma</p> <p>energia 373 kcal szénhidr.45,1 g fehérje 23,3 g cukor 0 g zsír 10,8 g só 0,6 g telített zsír 3 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Csirkemáj felfűjt (1,3,7) Finomfőzelék (1,7) Alma-banán tál</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemáj Finomfőzelék (1,7) Alma-banánpép</p> <p>energia 399 kcal szénhidr.45,4 g fehérje 22,1 g cukor 0 g zsír 14 g só 0,3 g telített zsír 2,3 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Rakott karfiol csirkehússal és rizzsel (7) Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, darált csirkemell Karfiolfőzelék (1,7) Almapüré</p> <p>energia 318 kcal szénhidr.43,8 g fehérje 17,5 g cukor 4,8 g zsír 7,8 g só 0,1 g telített zsír 2 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Mediterrán sertésragu (7) Zelleres burgonyahab (7,9) Csemege uborka (10)</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, sajtos, paradicsomos hús (7) Zelleres burgonyahab (7,9) Reszelt alma</p> <p>energia 315 kcal szénhidr.24,9 g fehérje 19,6 g cukor 3,2 g zsír 14,7 g só 0,9 g telített zsír 4,7 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!



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	<p>Csipkebogyó tea (12) Szardíniakrém, <i>citrommal</i> (4,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom</p> <p>energia 226 kcal szénhydr.30,3 g fehérje 10,7 g cukor 3,1 g zsír 6,7 g só 0,6 g telített zsír 0,5 g</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Sonkakrém (6,7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 179 kcal szénhydr.24,8 g fehérje 8,7 g cukor 3,1 g zsír 4,9 g só 0,7 g telített zsír 0,8 g</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Snidlinges túrókrém (1,7) Kifli, tejes (1,7) Kígyóborka</p> <p>energia 178 kcal szénhydr.30 g fehérje 8,7 g cukor 3,1 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 1,1 g</p>	<p>Csipkebogyó tea, <i>1/2 adag</i> (12) Reszelt trappista sajt (7) Margarin (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 219 kcal szénhydr.24,2 g fehérje 10,1 g cukor 2,1 g zsír 8,9 g só 0,9 g telített zsír 3,6 g</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Kifli, tejes (1,7)</p> <p>energia 237 kcal szénhydr.42,3 g fehérje 7,6 g cukor 11,1 g zsír 3,9 g só 0,3 g telített zsír 2 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



Péke Á.