



2025.JÚNIUS 02-06.

23. hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<p>Tej (7) Áfonya extra dzsem (12) Ráma csészes margarin (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 306 kcal szénhidr.41,2 g fehérje 10,9 g cukor 17,8 g zsír 10,8 g só 0,7 g telített zsír 1,3 g</p>	<p>Tej (7) Sárgarépás /reszelt sárgarépával/ margarin (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 275 kcal szénhidr.33,2 g fehérje 11 g cukor 10,6 g zsír 10,8 g só 0,8 g telített zsír 1,3 g</p>	<p>Tejeskávé (1,7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 242 kcal szénhidr.31,4 g fehérje 10,8 g cukor 10,7 g zsír 8,1 g só 0,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Vaj (7) Vizes zsemle 54g (1) Kígyóuborka</p> <p>energia 309 kcal szénhidr.41,7 g fehérje 12,3 g cukor 10,6 g zsír 10,4 g só 0,5 g telített zsír 2,4 g</p>	<p>Tej (7) Zöldfűszeres sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 268 kcal szénhidr.33,4 g fehérje 12,7 g cukor 10,6 g zsír 8,9 g só 0,7 g telített zsír 1,6 g</p>
Tízórai	<p>Banán</p> <p>energia 84 kcal szénhidr.19,4 g fehérje 1 g cukor 16,5 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Rostos multilé 100%</p> <p>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</p>	<p>Rostos multilé 100%</p> <p>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</p>	<p>Banán</p> <p>energia 84 kcal szénhidr.19,4 g fehérje 1 g cukor 16,5 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma-meggytál (magozott)</p> <p>energia 31 kcal szénhidr.6,4 g fehérje 0,4 g cukor 5,4 g zsír 0,5 g só 0 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Sárgarépás sonkafelfújt (1,3,7) Burgonyafőzelék (1,7) Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt sonka Burgonyafőzelék (1,7) Almapép</p> <p>energia 378 kcal szénhidr.51,7 g fehérje 14,9 g cukor 4,2 g zsír 11,5 g só 0,6 g telített zsír 3,2 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Cukkinis csirke rolád (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús Zöldborsófőzelék-püré (1,7) Reszelt alma</p> <p>energia 375 kcal szénhidr.42,3 g fehérje 25,4 g cukor 10,1 g zsír 11,3 g só 0,4 g telített zsír 1,1 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Sajtos tojásfelfújt (1,3,7) Karlábé főzelék (1,7) Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Karlábé főzelék (1,7) Almapüré</p> <p>energia 421 kcal szénhidr.39,1 g fehérje 19,1 g cukor 10 g zsír 20,5 g só 0,7 g telített zsír 4,9 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Joghurtos pulykamell csíkok (1,7) Zöldséges kuszkusz (1) Alma- cseresznyetál (magozott)</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt pulykahús Cukkinifőzelék (1,7) Reszelt alma, cseresznyetál (magozott)</p> <p>energia 293 kcal szénhidr.39,2 g fehérje 16,9 g cukor 8,3 g zsír 7,1 g só 0,1 g telített zsír 1,1 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Húsgombóc, kölessel (1,3) Édesburgonyás karfiolfőzelék (1,7) Banán</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús Édesburgonyás karfiolfőzelék (1,7) Banánpüré</p> <p>energia 388 kcal szénhidr.50,2 g fehérje 21,6 g cukor 21,7 g zsír 11 g só 0,3 g telített zsír 1,2 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!

Handwritten signature

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Csipkebogyó tea (12) Tejfölös túrókrém (1,7) Vizes zsemle 54g (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Vaj (7) Kifli, tejes (1,7) Paradicsom	Gyümölcsstea (12) Tonhalkrém, citrommal (4,6,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) gyümölcsstea 1/2 adag (12) Kuglóf (1,3,7)	Gyümölcsstea (12) Gyümölcsös joghurtital Teljes kiőrlésű kifli (1,7)
	energia 203 kcal szénhidr.35,3 g fehérje 8,8 g cukor 3,4 g zsír 2,9 g só 0,3 g telített zsír 1,4 g	energia 214 kcal szénhidr.28,2 g fehérje 7,9 g cukor 2,1 g zsír 7,7 g só 0,3 g telített zsír 3,2 g	energia 193 kcal szénhidr.25 g fehérje 8,9 g cukor 3,1 g zsír 6,2 g só 0,7 g telített zsír 1,5 g	energia 209 kcal szénhidr.30,6 g fehérje 7,4 g cukor 11,4 g zsír 6,3 g só 0,1 g telített zsír 1,7 g	energia 215 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 8,2 g cukor 16,2 g zsír 2 g só 0,4 g telített zsír 0,8 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-csillagfűt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető

