




2025.JÚNIUS 09-13

24.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Tej (7) Méz Ráma margarin (7) Félbarna kenyér (1)  energia 281 kcal    szénhidr.36,4 g fehérje 10,8 g    cukor 15,5 g zsír 10,2 g    só 0,7 g telített zsír 1,1 g	Tej (7) Őszibarackos tejbegríz (1,7)  energia 219 kcal    szénhidr.32,1 g fehérje 9,1 g    cukor 16,4 g zsír 5,9 g    só 0,2 g telített zsír 0 g	Tej (7) Párizsi felvágott Vaj (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom  energia 300 kcal    szénhidr.32,4 g fehérje 13 g    cukor 10,6 g zsír 13,2 g    só 0,9 g telített zsír 2,4 g	Tej (7) Lenmagos /darált lenmaggal/ krémsajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika  energia 264 kcal    szénhidr.31,2 g fehérje 12,8 g    cukor 10,6 g zsír 9,4 g    só 0,7 g telített zsír 1,7 g
Tízórai	 <p>Pünkösöd</p>	Alma  energia 25 kcal    szénhidr.4,9 g fehérje 0,3 g    cukor 4,2 g zsír 0,3 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	Almalé 100% szűrt  energia 58 kcal    szénhidr.14 g fehérje 0,1 g    cukor 14 g zsír 0 g    só 0 g telített zsír 0 g	Őszibarack  energia 33 kcal    szénhidr.7,2 g fehérje 0,6 g    cukor 6,1 g zsír 0,1 g    só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd		<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldfűszeres tojásvagdalt (1,3,7,10,12) Spenótos mártogatós (1,7) Tört burgonya Banán  <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás /1db/ (3) Spenótfőzelék, burgonyás (1,7) Banánpüré  energia 442 kcal    szénhidr.61,1 g fehérje 18,1 g    cukor 17,7 g zsír 13,6 g    só 0,5 g telített zsír 3,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Tonhalas durumtészta (1,3,4,6,7) Fejes saláta Alma  <u>20 hónapos kor alatt</u> Párolt tonhaldarabok (4) Sárgarépa-főzelék (1,7) Reszelt alma  energia 384 kcal    szénhidr.41 g fehérje 19,5 g    cukor 7,2 g zsír 15,5 g    só 0,8 g telített zsír 4,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt pulykamell csíkok Gyümölcsmártás (1,7) Főtt kuskusz Őszibarack  <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya Őszibarackpüré  energia 353 kcal    szénhidr.55,4 g fehérje 18 g    cukor 12,4 g zsír 5,7 g    só 0,2 g telített zsír 1,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel (1,3,7) Banán  <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, sajtos csirkehús (7) Vegyes zöldségfőzelék (1,7) Banánpüré  energia 366 kcal    szénhidr.34,2 g fehérje 22,2 g    cukor 14,4 g zsír 15,3 g    só 0,5 g telített zsír 4,4 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-csillagfű, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

*Péka Anna*

## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!



Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna		Gyümölcstea 1/2 adag (12) Párizsi felv.krém(7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Csipkebogyó tea (12) Zöldfűszeres túrósmártogatós (1,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Tej (7) gyümölcstea 1/2 adag (12) Sárgaborsó krém (10,12) Kifli, tejes (1,7)	Gyümölcstea 1/2 adag (12) Natúr joghurt (7) Vizes zsemle 54g (1)
		energia 174 kcal fehérje 5,9 g zsír 6,2 g telített zsír 0,8 g	energia 194 kcal fehérje 9,7 g zsír 3,4 g telített zsír 1,4 g	energia 233 kcal fehérje 9,8 g zsír 4,3 g telített zsír 0,2 g	energia 258 kcal fehérje 13 g zsír 3 g telített zsír 1,6 g
		szénhidr.23,4 g cukor 2,1 g só 0,6 g	szénhidr.30,9 g cukor 3,4 g só 0,5 g	szénhidr.38,4 g cukor 7,4 g só 0,3 g	szénhidr.43,5 g cukor 2,1 g só 0,4 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-csillagfű, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető

