



2025.JÚNIUS 23-27.

26.hét

| Reform bölcsőde,<br>normál 1-3 év | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök   | Péntek   |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>                    | Karamellás tej (7)<br>Kockasajt Ca+ (7)<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóborka<br><br>energia 317 kcal      szénhidr.41,6 g<br>fehérje 16,8 g      cukor 13,6 g<br>zsír 9,1 g      só 0,8 g<br>telített zsír 1,5 g  | Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12)<br>Tejben zabpehely gyümölccsel (1,7)<br>/alma-banán-áfonya/<br><br>energia 264 kcal      szénhidr.38,9 g<br>fehérje 10,3 g      cukor 22,5 g<br>zsír 7,2 g      só 0,2 g<br>telített zsír 0,3 g  | Tej (7)<br>Extrudált kukoricapehely<br>Banán<br><br>energia 304 kcal      szénhidr.38,9 g<br>fehérje 9 g      cukor 25 g<br>zsír 12,4 g      só 0,6 g<br>telített zsír 0,9 g  | Tej (7)<br>Foszlós kalács (1,3,7)<br><br>energia 283 kcal      szénhidr.40,1 g<br>fehérje 11,3 g      cukor 13,6 g<br>zsír 8,7 g      só 0,3 g<br>telített zsír 0 g   | Tej (7)<br>Natúr vajkrém (7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Karamellás csíkok<br><br>energia 261 kcal      szénhidr.33,1 g<br>fehérje 11,2 g      cukor 10,6 g<br>zsír 9,2 g      só 0,6 g<br>telített zsír 1,5 g   |
| <b>Tízórai</b>                    | Almalé 100% szűrt<br><br>energia 58 kcal      szénhidr.14 g<br>fehérje 0,1 g      cukor 14 g<br>zsír 0 g      só 0 g<br>telített zsír 0 g  | Alma<br><br>energia 25 kcal      szénhidr.4,9 g<br>fehérje 0,3 g      cukor 4,1 g<br>zsír 0,3 g      só 0 g<br>telített zsír 0 g   | Rostos multilé 100%<br><br>energia 51 kcal      szénhidr.10,9 g<br>fehérje 0,7 g      cukor 10,9 g<br>zsír 0,2 g      só 0 g<br>telített zsír 0 g   | Görögdiinnye<br><br>energia 25 kcal      szénhidr.5,2 g<br>fehérje 0,4 g      cukor 4,4 g<br>zsír 0,2 g      só 0 g<br>telített zsír 0 g  | Alma<br><br>energia 28 kcal      szénhidr.5,6 g<br>fehérje 0,3 g      cukor 4,8 g<br>zsír 0,3 g      só 0 g<br>telített zsír 0 g   |
| <b>Ebéd</b>                       | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Lenmagos /darált lenmaggal/<br>sárgarépa vagdalt (1,3)<br>Tökfőzelék (1,7,12)<br>Alma<br><br><u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, reszelt sárgarépa párolt hús<br>Tökfőzelék (1,7)<br>Reszelt alma<br><br>energia 323 kcal      szénhidr.29,7 g<br>fehérje 15,3 g      cukor 4,8 g<br>zsír 15,6 g      só 0,3 g<br>telített zsír 4,1 g | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Májgaluska leves (1,3,9)<br>Darafelfűjt (1,3,7)<br>Őszi barackszós (7)<br><br><u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, párolt csirkemáj<br>Parafőzelék, burgonyás (1,7)<br>Őszi barackszós (7)<br><br>energia 413 kcal      szénhidr.53,6 g<br>fehérje 18,9 g      cukor 6 g<br>zsír 13,4 g      só 0,6 g<br>telített zsír 2,8 g | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Zabpelyhes csirkehús gombóc (1,3,7)<br>Paradicsommártás (1)<br>Tört újborkonyha<br>Alma<br><br><u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, párolt csirkehús<br>Paradicsommártás (1)<br>Tört újborkonyha<br>Reszelt alma<br><br>energia 326 kcal      szénhidr.46,3 g<br>fehérje 17,9 g      cukor 5 g<br>zsír 7,4 g      só 0,4 g<br>telített zsír 1 g | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Zöldséges spagetti csirkehússal (1,3,7,9)<br>Banán<br><br><u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, főtt csirkehús<br>Karfiolfőzelék (1,7)<br>Banánpép<br><br>energia 360 kcal      szénhidr.52,7 g<br>fehérje 21,2 g      cukor 16,8 g<br>zsír 7 g      só 0,4 g<br>telített zsír 2,2 g | <u>20 hónapos kor felett</u><br>Párolt sertésragu<br>Lencsefőzelék, áttörve, héj nélkül (1,7,10,12)<br>Alma-cseresznyetál (magozott)<br><br><u>20 hónapos kor alatt</u><br>Darált, párolt sertéshús (6)<br>Lencsefőzelék áttörve, héj nélkül (1,7,10,12)<br>Reszelt alma, cseresznyetál (magozott)<br><br>energia 348 kcal      szénhidr.39,6 g<br>fehérje 20,8 g      cukor 7,5 g<br>zsír 12 g      só 0,2 g<br>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!

*R. K. L.*

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

| Reform bölcsőde,<br>normál 1-3 év | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|-----------------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Uzsonna</b>                    | Gyümölcsstea 1/2 adag (12)<br>Almás túrókrém (1,7)<br>Félbarna kenyér (1) | Gyümölcsstea 1/2 adag (12)<br>Tonhalkrém, citrommal (4,6,7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Paradicsom | Gyümölcsstea 1/2 adag (12)<br>Zöldséges tojássaláta (3,7,10,12)<br>Teljes kiőrlésű kifli (1,7)<br>Pritaminpaprika | Csipkebogyó tea, 1/2 adag (12)<br>Pulykamell sonka felv.<br>Vaj (7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Paradicsom | Gyümölcsstea (12)<br>Gyümölcsös joghurtital<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1) |
|                                   | energia 177 kcal<br>fehérje 7,9 g<br>zsír 2,2 g<br>telített zsír 0,9 g    | energia 189 kcal<br>fehérje 8,9 g<br>zsír 6,2 g<br>telített zsír 1,5 g                           | energia 198 kcal<br>fehérje 10,5 g<br>zsír 4,4 g<br>telített zsír 1,2 g   | energia 178 kcal<br>fehérje 7,8 g<br>zsír 5,4 g<br>telített zsír 2,6 g                                   | energia 240 kcal<br>fehérje 9,3 g<br>zsír 2,1 g<br>telített zsír 0,8 g    |
|                                   | szénhidr. 31 g<br>cukor 8,1 g<br>só 0,4 g                                 | szénhidr. 24 g<br>cukor 2,1 g<br>só 0,7 g  | szénhidr. 28,8 g<br>cukor 2,1 g<br>só 0,4 g   | szénhidr. 24,6 g<br>cukor 2,1 g<br>só 0,9 g  | szénhidr. 45,3 g<br>cukor 16,2 g<br>só 0,6 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, ételmezőszervező



*Handwritten signature*