



2025.JÚNIUS 30 - JÚLIUS 04.

27.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<p>Tej (7) Áfonya extra dzsem (12) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 291 kcal      szénhidr.37,5 g fehérje 10,8 g      cukor 16,7 g zsír 10,8 g      só 0,7 g telített zsír 1,3 g</p>	<p>Tej (7) Gyümölcsös tejbegríz /alma-banán-áfonya/ (1,7)</p> <p>energia 244 kcal      szénhidr.37,9 g fehérje 9,2 g      cukor 20,6 g zsír 6 g      só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Vaníliás tej (7) Vaj (7) Kifli, tejes (1,7) Kígyóborka Snidling</p> <p>energia 301 kcal      szénhidr.38,1 g fehérje 11,5 g      cukor 14,1 g zsír 11,4 g      só 0,4 g telített zsír 3 g</p>	<p>Tej (7) Kuglóf (1,3,7)</p> <p>energia 261 kcal      szénhidr.33,8 g fehérje 10,8 g      cukor 14,6 g zsír 9,1 g      só 0,2 g telített zsír 1,7 g</p>	<p>Tejeskávé (1,7) Pulykamell sonkakrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 284 kcal      szénhidr.34,7 g fehérje 14,4 g      cukor 12 g zsír 9,6 g      só 1 g telített zsír 1 g</p>
<b>Tízórai</b>	<p>Rostos narancslé 100%</p> <p>energia 72 kcal      szénhidr.15 g fehérje 1 g      cukor 15 g zsír 0 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos limonádé</p> <p>energia 12 kcal      szénhidr.2,7 g fehérje 0 g      cukor 2,5 g zsír 0 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Almalé 100% szűrt</p> <p>energia 58 kcal      szénhidr.14 g fehérje 0,1 g      cukor 14 g zsír 0 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Görögdinnye</p> <p>energia 28 kcal      szénhidr.5,9 g fehérje 0,5 g      cukor 5 g zsír 0,2 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Zöldfűszeres tojásfasírt /sütőben sütve/ (1,3,7,10,12) Cukkinis mártogatós (1,7,12) Alma</p> <p><b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Főtt, keménytojás 1 db (3) Cukkini főzelék (1,7) Reszelt alma</p> <p>energia 311 kcal      szénhidr.33,8 g fehérje 13,1 g      cukor 4,8 g zsír 13,4 g      só 0,5 g telített zsír 3,5 g</p>	<p><b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Mexikói rizses csirkehús (7) Fejes saláta Banán</p> <p><b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, főtt csirkehús, reszelt sajttal (7) Mexikói főzelék (1,7) Banánpüré</p> <p>energia 419 kcal      szénhidr.62,5 g fehérje 21 g      cukor 16,4 g zsír 7,8 g      só 0,4 g telített zsír 2,8 g</p>	<p><b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Párolt pulykamell csikok Édesburgonyapüré (7) Párolt brokkoli Alma</p> <p><b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, párolt pulykahús Brokkoli főzelék (1,7) Reszelt alma</p> <p>energia 297 kcal      szénhidr.30,6 g fehérje 17,3 g      cukor 7,9 g zsír 11,5 g      só 0,1 g telített zsír 1,6 g</p>	<p><b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Zöldségleves (1,9) Tejszínes kukoricás hús kuskusszal (1,7) Nektarin</p> <p><b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, főtt hús Kukoricafőzelék-püré (1,7) Nektarin</p> <p>energia 405 kcal      szénhidr.53,7 g fehérje 17,4 g      cukor 9 g zsír 13 g      só 0,2 g telített zsír 1,9 g</p>	<p><b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Halvagdalt /sütőben sütve/ (1,3,4,6,7) Zelleres sárgarépapüré (7,9) Csemege uborka (10) Görögdinnye</p> <p><b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Párolt tonhaldarabok (4,6) Zelleres sárgarépapüré (7,9) Görögdinnye</p> <p>energia 369 kcal      szénhidr.29,7 g fehérje 19,8 g      cukor 5 g zsír 18,4 g      só 1,2 g telített zsír 4,8 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

*Réka Ánté*

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!



Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Lenmagos /darált lenmaggal/ krémsajt (7) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka	Csipkebogyó tea, 1/2 adag (12) Pulykamell sonka felv. Ráma csészés margarin (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Házi zöldfűszeres húskrém (7,10,12) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea (12) Tejfölös túrókrém (1,7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Kifli, tejes (1,7)
	energia 205 kcal    szénhidr.35,1 g fehérje 7,2 g    cukor 5,1 g zsír 3,9 g    só 0,7 g telített zsír 1,6 g	energia 198 kcal    szénhidr.29,9 g fehérje 9,4 g    cukor 2,1 g zsír 4,4 g    só 1 g telített zsír 1,1 g	energia 197 kcal    szénhidr.24,6 g fehérje 9,6 g    cukor 3,3 g zsír 6,6 g    só 0,5 g telített zsír 1,5 g	energia 163 kcal    szénhidr.26,3 g fehérje 7,8 g    cukor 5,4 g zsír 2,9 g    só 0,4 g telített zsír 1,4 g	energia 233 kcal    szénhidr.41,2 g fehérje 7,6 g    cukor 17,6 g zsír 3,9 g    só 0,3 g telített zsír 2 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



*Lilla*