



2025.JÚLIUS 07-11.

28.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Méz Vaj (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) energia 280 kcal szénhidr.35,8 g fehérje 10,8 g cukor 17,1 g zsír 10,5 g só 0,5 g telített zsír 2,5 g	Karamellás tej (7) Reszelt sárgarépas margarin (7) Vizes zsemle (1) energia 331 kcal szénhidr.46,2 g fehérje 12,2 g cukor 15,8 g zsír 10,8 g só 0,9 g telített zsír 1,3 g	Tej (7) Kópé felvágott (1,6,7,10) Ráma csészes margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom energia 305 kcal szénhidr.30,2 g fehérje 13,1 g cukor 10,6 g zsír 14,6 g só 1,1 g telített zsír 2,7 g	Tej (7) Kakaós kalács (1,3,7) energia 280 kcal szénhidr.36,5 g fehérje 11,5 g cukor 13,7 g zsír 9,8 g só 0,6 g telített zsír 1,7 g	Tej (7) Reszelt trappista sajt (7) Ráma csészes margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika energia 320 kcal szénhidr.30,3 g fehérje 16,7 g cukor 10,6 g zsír 14,6 g só 0,9 g telített zsír 3,6 g
Tízórai	Nektarin energia 44 kcal szénhidr.9,4 g fehérje 0,7 g cukor 8 g zsír 0,4 g só 0 g telített zsír 0 g	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	Rostos narancslé 100% energia 48 kcal szénhidr. 10 g fehérje 0,7 g cukor 10 g zsír 0 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	Görögdinnye energia 25 kcal szénhidr.5,2 g fehérje 0,4 g cukor 4,4 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Sajtfánk (1,3,7) Zöldborsófőzelék (1,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Reszelt sajt, feltét (7) Zöldborsófőzelék-püré (1,7) Reszelt alma energia 398 kcal szénhidr.39 g fehérje 23,1 g cukor 15,7 g zsír 16,2 g só 0,6 g telített zsír 4,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Paradicsomleves (1) Rakott burgonya sonkával, reszelt sajttal (3,6,7) Csemege uborka (10) <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt sonka (7) Burgonyafőzelék (1,7) Reszelt alma energia 424 kcal szénhidr.47,2 g fehérje 19,4 g cukor 10,9 g zsír 17,2 g só 1,1 g telített zsír 4,6 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkevagdalt (1,3) Sárgaborsó főzelék-püré, áttörve, héj nélkül (1) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús Sárgaborsó főzelék-püré, áttörve, héj nélkül (1) Reszelt alma energia 325 kcal szénhidr.37,7 g fehérje 22,5 g cukor 4,2 g zsír 9,1 g só 0,3 g telített zsír 1,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt pulykamell csíkok Almamártás (1,7) Főtt kuszkusz (1) Nektarin <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt pulykahús Almamártás (1,7) Főtt burgonya Nektarin energia 369 kcal szénhidr.58,4 g fehérje 18,2 g cukor 19,2 g zsír 6,2 g só 0,1 g telített zsír 1,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Daragaluska leves (1,3,9) Tarhonyás hús (1) Fejes saláta <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt hús Salátafőzelék (1,7) Reszelt alma energia 362 kcal szénhidr.47,5 g fehérje 16,6 g cukor 3 g zsír 11,5 g só 0,1 g telített zsír 2,1 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!

Kéla

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

ÉTLAP

28.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Házi csirke húskrém (7,10,12) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Zöldbúzós sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Csipkebogyó tea (12) Őszibarackos túrókrém (1,7) Kifli, tejes (1,7)	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcsstea (12) Natúr joghurt (7) Kifli, tejes (1,7)
	energia 186 kcal szénhidr. 24 g fehérje 10,4 g zsír 5,3 g telített zsír 1 g	energia 157 kcal szénhidr. 25,4 g fehérje 5,8 g zsír 3,5 g telített zsír 1,6 g	energia 200 kcal szénhidr. 35,5 g fehérje 7,9 g zsír 2,8 g telített zsír 1,4 g	energia 186 kcal szénhidr. 23,7 g fehérje 7,7 g zsír 6,6 g telített zsír 2,3 g	energia 235 kcal szénhidr. 38,9 g fehérje 12 g zsír 2,9 g telített zsír 1,6 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, élelmészvezető



Lilla

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!