



2025.JÚLIUS 14-18.

29.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem (12) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 293 kcal      szénhidr.37,3 g fehérje 11,3 g      cukor 16,8 g zsír 10,8 g      só 0,7 g telített zsír 1,3 g</p>	<p>Vaníliás tej (7) Vaj (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 280 kcal      szénhidr.34,1 g fehérje 11,3 g      cukor 13,8 g zsír 11 g      só 0,6 g telített zsír 2,7 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>Kakaó (6,7) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Ráma csészés margarin (7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 357 kcal      szénhidr.45,5 g fehérje 15,8 g      cukor 15,4 g zsír 12,4 g      só 0,9 g telített zsír 1,6 g</p>	<p>Tej (7) Extrudált kukoricapehely Banán</p> <p>energia 315 kcal      szénhidr.41,3 g fehérje 9,2 g      cukor 27,1 g zsír 12,4 g      só 0,6 g telített zsír 0,9 g</p>
<b>Tízórai</b>	<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>	<p>Nektarin</p> <p>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</p>	<p>Körte</p> <p>energia 42 kcal      szénhidr.9,6 g fehérje 0,3 g      cukor 8 g zsír 0,2 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Görögdinnye</p> <p>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</p>	<p>Őszibarack</p> <p>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</p>
<b>Ebéd</b>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Lenmagos /darált lenmaggal/ sárgarépás vagdalt (1,3) Tökfőzelék (1,7,12) Nektarin</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt, reszelt sárga- répás hús Tökfőzelék (1,7) Nektarin</p> <p>energia 370 kcal      szénhidr.36 g fehérje 18,5 g      cukor 12 g zsír 16,8 g      só 0,4 g telített zsír 3,1 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Zellerleves (1,9) Túrógombóc, tejföllel (1,3,7) Banán</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, sajtos hús (7) Zelleres burgonyapüré (7,9) Banánpüré</p> <p>energia 392 kcal      szénhidr.48,5 g fehérje 16,2 g      cukor 20,5 g zsír 14,4 g      só 0,4 g telített zsír 4,9 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Hawaii csirkemell csíkok (7) Párolt petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált párolt csirkemell Almás-cékla-főzelék (1,7) Reszelt alma</p> <p>energia 384 kcal      szénhidr.49,9 g fehérje 20,9 g      cukor 17,1 g zsír 10,7 g      só 0,3 g telített zsír 3,1 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Rakott karfiol bulgurral, csirkemellel (1,7) Őszibarack</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkemell Karfiolfőzelék (1,7) Őszibarackpüré</p> <p>energia 341 kcal      szénhidr.40,8 g fehérje 21,8 g      cukor 8,2 g zsír 10,7 g      só 0,3 g telített zsír 3,6 g</p>	<p><u>20 hónapos kor felett</u> Főtt virsli, feltét (6,7) Zöldalmás karalábefőzelék (1,7,12) Alma-nektarin tál</p> <p><u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt virsli feltét (6,7) Zöldalmás karalábefőzelék (1,7) Reszelt alma-nektarin püré</p> <p>energia 298 kcal      szénhidr.29,2 g fehérje 11,7 g      cukor 15,5 g zsír 14,7 g      só 0,9 g telített zsír 3,4 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!

*Kla R*

## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	<p>Csipkebogyó tea, 1/2 adag (12) Kockasajt Ca+ (7) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>energia 205 kcal    szénhidr.34,9 g fehérje 9,3 g    cukor 5,2 g zsír 3,1 g    só 0,7 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Csirkemell sonkakrém (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 166 kcal    szénhidr.24,8 g fehérje 8,3 g    cukor 3,6 g zsír 3,7 g    só 0,9 g telített zsír 0,9 g</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Házi zöldfűszeres húskrém (7,10,12) Vizes zsemle 54g (1) Kígyóuborka</p> <p>energia 244 kcal    szénhidr.35,3 g fehérje 10,8 g    cukor 5 g zsír 6,6 g    só 0,4 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Tonhalkrém, citrommal (4,6,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 193 kcal    szénhidr.25 g fehérje 8,9 g    cukor 4,4 g zsír 6,2 g    só 0,7 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Gyümölcsös joghurtital (1,3,7,11) Vizes zsemle (1)</p> <p>energia 251 kcal    szénhidr.50,2 g fehérje 8,6 g    cukor 16 g zsír 1,7 g    só 0,7 g telített zsír 0,6 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!

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

Lakotár Lilla, élelmészvezető

