



2025.JÚLIUS 21-25

30.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Snidlinges tojáskrém (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) energia 306 kcal szénhidr.32 g fehérje 14,2 g cukor 11,8 g zsír 13,3 g só 0,8 g telített zsír 1,9 g	Tej (7) Gyümölcsös tejbegríz /alma-nektarin-áfonya/ (1,7) energia 245 kcal szénhidr.38 g fehérje 9,1 g cukor 20,4 g zsír 6,2 g só 0,2 g telített zsír 0 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	Karamellás tej (7) Párizsi felvágott krém (7) Vizes zsemle 54g (1) Zöldpaprika energia 343 kcal szénhidr.45,2 g fehérje 14 g cukor 15,4 g zsír 11,8 g só 0,7 g telített zsír 0,8 g	Tej (7) Krémsajt (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka energia 266 kcal szénhidr.33,5 g fehérje 12,5 g cukor 13 g zsír 9 g só 0,7 g telített zsír 1,6 g
Tízórai	Alma 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	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	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	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
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes húsgombóc (1,3,7) Lencsefőzelék-püré, áttörve, héj nélkül (1,7,10,12) Nektarin <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt hús Lencsefőzelék-püré, áttörve, szűrve, héj nélkül (1,7,10,12) Nektarin energia 401 kcal szénhidr.48,5 g fehérje 24,6 g cukor 10,2 g zsír 12,5 g só 0,2 g telített zsír 3,9 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldségleves (1,9) Bolognai makaróni csirkehússal (1,3,7) Nektarin <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkemell Sajtos burgonyapüré (7) Nektarin energia 433 kcal szénhidr.56,9 g fehérje 25 g cukor 12,6 g zsír 11,6 g só 0,7 g telített zsír 3,1 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldfűszeres tojásvagdalt (1,3,7,10,12) Parajfőzelék zsemlel (1,7) Tört burgonya Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Parajfőzelék (1,7) Tört újburgonya Reszelt alma energia 418 kcal szénhidr.56,1 g fehérje 18,2 g cukor 10,9 g zsír 13,1 g só 0,5 g telített zsír 2 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Joghurtos pulykamell csíkok (1,7) Zöldséges köles (1) Őszibarack <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt pulykamell Kerti főzelék (1,7) Őszibarackpüré energia 292 kcal szénhidr.37 g fehérje 17,2 g cukor 8,2 g zsír 7,9 g só 0,1 g telített zsír 1,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Májgaluska leves (1,3,9) Túróguba (1,7) Almaszós (7) <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált főtt csirkehús Tökfőzelék (1,7) Almaszós (7) energia 410 kcal szénhidr.51,4 g fehérje 21,9 g cukor 10,8 g zsír 12,6 g só 0,7 g telített zsír 3,3 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!

Kékes

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölesőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Párizsi felvágott Natúr vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7) Kígyóborka	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Citromos tőkealmájkrem (4,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcsstea 1/2 adag (12) Sajttal gyümölccsel /alma- szőlő/ (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)	Csipkebogyó tea (12) Almás túrókrém (1,7) Félbarna kenyér (1)	Gyümölcsstea (12) Natúr joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)
	energia 195 kcal szénhidr. 24 g fehérje 7,5 g cukor 2,1 g zsír 7,6 g só 0,7 g telített zsír 1,6 g	energia 188 kcal szénhidr. 23,9 g fehérje 8,9 g cukor 3,3 g zsír 6,2 g só 0,8 g telített zsír 1,5 g	energia 225 kcal szénhidr. 32,9 g fehérje 10,7 g cukor 9,9 g zsír 5,5 g só 0,4 g telített zsír 2,9 g	energia 177 kcal szénhidr. 31 g fehérje 7,9 g cukor 10,8 g zsír 2,2 g só 0,4 g telített zsír 0,9 g	energia 226 kcal szénhidr. 35,1 g fehérje 12,6 g cukor 13,7 g zsír 3,3 g só 0,4 g telített zsír 1,7 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

