



2026.MÁJUS 18-22.

21.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Áfonya extra dzsem (12) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) energia 291 kcal szénhidr.37,5 g fehérje 10,8 g cukor 17,8 g zsír 10,8 g só 0,7 g telített zsír 1,3 g	Tea gyümölcsös (12) Tejben kuskusz fahéjas almával (1,7) energia 273 kcal szénhidr.42,7 g fehérje 10,9 g cukor 18,8 g zsír 6 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Tejeskávé (1,7) Vaj (7) Félbarna kenyér (1) Sárgarépa karika energia 290 kcal szénhidr.35 g fehérje 11,4 g cukor 12,5 g zsír 11,6 g só 0,7 g telített zsír 3 g	Karamellás tej (7) Párizsi <i>felvágott</i> krém (7) Félbarna kenyér (1) Pritaminpaprika energia 311 kcal szénhidr.35,9 g fehérje 13,3 g cukor 15,7 g zsír 12,7 g só 0,9 g telített zsír 0,8 g	Tej (7) Főtt keménytojás 1 db (3) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 324 kcal szénhidr.30 g fehérje 16,1 g cukor 9,7 g zsír 15,5 g só 0,8 g telített zsír 2,9 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	Banán energia 73 kcal szénhidr.16,9 g fehérje 0,9 g cukor 14,4 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g	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	Körte energia 37 kcal szénhidr.8,4 g fehérje 0,3 g cukor 7,1 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Sajtvagdalt, <i>darált lenmaggal</i> (1,3,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Reszelt sajt, <i>feltét</i> (7) Zöldbabfőzelék-püré, <i>áttörve, héj nélkül</i> (1,7) Banánpép energia 396 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 18,2 g cukor 20,3 g zsír 18,6 g só 0,4 g telített zsír 5,7 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Karábélé leves, <i>durum betűtésztával</i> (1) Bolognai durum spagetti csirkehússal (1,3,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús, <i>feltét</i> Karábéléfőzelék (1,7) Reszelt alma energia 373 kcal szénhidr.45,1 g fehérje 23,3 g cukor 7,7 g zsír 10,8 g só 0,5 g telített zsír 3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirkemáj felfújt / <i>sütőben sütve</i> / (1,3,7) Finomfőzelék (1,7) Alma-banán tál <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemáj, <i>feltét</i> Finomfőzelék (1,7) Alma-banánpép energia 384 kcal szénhidr.43,5 g fehérje 21,3 g cukor 19,6 g zsír 13,5 g só 0,3 g telített zsír 2,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Rakott karfiol csirkehússal és rizzsel (7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, darált csirkemell, <i>feltét</i> Karfiolfőzelék (1,7) Almapüré energia 329 kcal szénhidr.44,2 g fehérje 17,8 g cukor 7,6 g zsír 8,7 g só 0,1 g telített zsír 2,5 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Mediterrán sertésragu (7) Zelleres burgonyahab (7,9) Csemege uborka (10) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, reszelt sajtos, paradicsomos sertéshús (7) Zelleres burgonyahab (7,9) Reszelt alma energia 352 kcal szénhidr.30,5 g fehérje 21,2 g cukor 7,8 g zsír 15,4 g só 0,9 g telített zsír 3,6 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!



Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Csipkebogyó tea (12) Szardíniakrém, <i>citrommal</i> (4,7) Vizes zsemle 54g (1) Paradicsom	Tea gyümölcsös (12) Sonkakrém (6,7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Tea gyümölcsös (12) Snidlinges túrókrém (1,7) Vizes zsemle 54g (1) Kígyóborka	Csipkebogyó tea, <i>1/2 adag</i> (12) Reszelt <i>trappista</i> sajt (7) Ráma csészés margarin (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Tea gyümölcsös (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Kifli, tejes (1,7)
	energia 234 kcal szénhidr.34,1 g fehérje 10 g cukor 4,2 g zsír 6,3 g só 0,4 g telített zsír 0,4 g	energia 178 kcal szénhidr.24,6 g fehérje 8,9 g cukor 3,8 g zsír 4,9 g só 0,7 g telített zsír 0,8 g	energia 201 kcal szénhidr.34,6 g fehérje 8,9 g cukor 5,2 g zsír 3 g só 0,3 g telített zsír 1,4 g	energia 251 kcal szénhidr.29,4 g fehérje 11,9 g cukor 2,9 g zsír 9,3 g só 0,8 g telített zsír 3,7 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, élelmezésvezető



Lilla