



2026.JÚNIUS 01-05.

23.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Áfonya extra dzsem (12) Ráma csészes margarin (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) energia 295 kcal szénhidr.41,2 g fehérje 10,9 g cukor 21,1 g zsír 9,6 g só 0,7 g telített zsír 1 g	Tej (7) Sárgarépás margarinkrém (7) Félbarna kenyér (1) energia 277 kcal szénhidr.33,6 g fehérje 11 g cukor 12,3 g zsír 10,9 g só 0,8 g telített zsír 1,3 g	Tejeskávé (1,7) Ráma csészes margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika energia 269 kcal szénhidr.31,6 g fehérje 10,9 g cukor 10,9 g zsír 11 g só 0,6 g telített zsír 1,3 g	Tej (7) Vaj light (7) Vizes zsemle 54g (1) Kígyóuborka energia 320 kcal szénhidr.41,8 g fehérje 12,5 g cukor 12,6 g zsír 11,5 g só 0,5 g telített zsír 3 g	Tej (7) Zöldfűszeres sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 269 kcal szénhidr.34 g fehérje 12,6 g cukor 13,2 g zsír 9,1 g só 0,7 g telített zsír 1,6 g
Tízórai	Rostos multilé 100% energia 51 kcal szénhidr.10,9 g fehérje 0,7 g cukor 10,9 g zsír 0,2 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	Rostos narancslé 100% energia 48 kcal szénhidr.10 g fehérje 0,65 g cukor 10 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g	Banán energia 84 kcal szénhidr.19,4 g fehérje 1 g cukor 16,5 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma-őszibaracktál energia 30 kcal szénhidr.6,4 g fehérje 0,4 g cukor 5,4 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Sárgarépás sonkafelfújt (1,3) /sütőben sütve/ Burgonyafőzelék (1,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt gépsonka, feltét Burgonyafőzelék (1,7) Almapép energia 391 kcal szénhidr.52,2 g fehérje 15,2 g cukor 7,5 g zsír 12,6 g só 0,6 g telített zsír 3,8 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Cukkinis csirke rolád (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús, feltét Zöldborsófőzelék-püré, át-törve, héj nélkül (1,7) Reszelt alma energia 365 kcal szénhidr.41,5 g fehérje 24,8 g cukor 15,7 g zsír 10,7 g só 0,4 g telített zsír 1,1 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Lenmagos /darált lenmaggal/sajtos csirkevagdalt (1,3,7) Karatlábefőzelék (1,7) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Karatlábefőzelék (1,7) Almapüré energia 399 kcal szénhidr.37,8 g fehérje 25,9 g cukor 13,1 g zsír 15,7 g só 0,5 g telített zsír 2,2 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Joghurtos pulykamell csflok (1,7) Zöldséges kuszkusz (1) Alma-ringlótál <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt pulykahús, feltét Cukkinifőzelék (1,7) Reszelt alma, ringlótál energia 301 kcal szénhidr.39,4 g fehérje 18,3 g cukor 9,8 g zsír 7,3 g só 0,1 g telített zsír 1,1 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csirke húsgombóc, kölessel (1,3) Édesburgonyás karfiolfőzelék (1,7) Körte <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús, feltét Édesburgonyás karfiolfőzelék (1,7) Körtepüré energia 346 kcal szénhidr.40,4 g fehérje 20,8 g cukor 16,8 g zsír 11,2 g só 0,2 g telített zsír 1,2 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-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kla Cho

ÉTLAP


23.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Uzsonna	Csipkebogyó tea (12) Teffölös túrókrém (1,7) Vizes zsemle 54g (1) Zöldpaprika	Tea gyümölcsös (12) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Vaj light (7) Kifli, tejes (1,7) Kígyóuborka	Gyümölcstea (12) Tonhalkrém, <i>citrommal</i> (4,6,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) tea gyümölcsös (12) Kuglóf (1,3,7)	Tea gyümölcsös (12) Gyümölcsös joghurtital 100g Teljes kiőrlésű zsemle (1)				
	energia 202 kcal fehérje 8,9 g zsír 3 g telített zsír 1,4 g	szénhidr.34,9 g cukor 5,3 g só 0,3 g	energia 223 kcal fehérje 8,1 g zsír 8,8 g telített zsír 3,8 g	szénhidr.27,8 g cukor 3,8 g só 0,3 g	energia 200 kcal fehérje 9 g zsír 6,9 g telített zsír 1,7 g	szénhidr.25,2 g cukor 4,6 g só 0,6 g	energia 209 kcal fehérje 7,4 g zsír 6,3 g telített zsír 1,7 g	szénhidr.30,6 g cukor 12 g só 0,1 g	energia 236 kcal fehérje 9,3 g zsír 2,1 g telített zsír 0,8 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





JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!