



2026.JÚNIUS 08-12.

24.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Méz Ráma margarin (7) Félbarna kenyér (1) energia 281 kcal szénhidr.36,4 g fehérje 10,8 g cukor 16,7 g zsír 10,2 g só 0,7 g telített zsír 1,1 g	Tej (7) Őszibarackos tejbegríz (1,7) energia 219 kcal szénhidr.32,1 g fehérje 9,1 g cukor 16,4 g zsír 5,9 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Tej (7) Sajtos rúd (1,3,7) energia 355 kcal szénhidr.23,2 g fehérje 13,6 g cukor 10,6 g zsír 23 g só 0,7 g telített zsír 8,7 g	Tej (7) Lenmagos /darált lenmaggal/ krémsajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika energia 266 kcal szénhidr.29 g fehérje 13,1 g cukor 9,3 g zsír 10,8 g só 0,6 g telített zsír 1,7 g	Tej (7) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 271 kcal szénhidr.32,4 g fehérje 10,9 g cukor 12 g zsír 10,8 g só 0,7 g telített zsír 1,3 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	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	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
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldfűszeres tojásvagdalt (1,3,7,10,12) Spenótos mártogatós (1,7) Tört burgonya Banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1db/ (3) Spenótfőzelék, tört burgo- nyás (1,7) Banánpüré energia 441 kcal szénhidr.63,3 g fehérje 17,9 g cukor 18,3 g zsír 12,6 g só 0,5 g telített zsír 2,8 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Tonhalas durumtészta (1,3,4,6,7) Vegyes saláta /fejes és jégsaláta/, olivás Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Párolt tonhaldarabok, feltét (4) Sárgarépa-főzelék (1,7) Reszelt alma energia 417 kcal szénhidr.41 g fehérje 22,6 g cukor 9,9 g zsír 17,4 g só 0,6 g telített zsír 5,7 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt pulykamell csíkok Gyümölcsmártás (1,7) Főtt kuskusz (1) Őszibarack <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt pulykahús, feltét Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya Őszibarackpüré energia 350 kcal szénhidr.55,5 g fehérje 17,9 g cukor 17,1 g zsír 5,7 g só 0,1 g telített zsír 1,3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel (1,3,7) Banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, reszelt sajtos csirke- hús, feltét (7) Vegyes zöldségfőzelék (1,7) Banánpüré energia 393 kcal szénhidr.34,2 g fehérje 24 g cukor 18,2 g zsír 17,5 g só 0,5 g telített zsír 5,4 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Májfelfűjt (1,3,7) /sütőben sütvé/ Kukoricafőzelék (1,7) Alma-őszibarack tál <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemáj, feltét Kukoricafőzelék-püré, áttörve, héj nélkül (1,7) Alma-őszibarackpép energia 417 kcal szénhidr.50,2 g fehérje 19,1 g cukor 16,6 g zsír 15,2 g só 0,3 g telített zsír 2,7 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!

Pelke

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tea gyümölcsös (12) Sertéspárizsi <i>felvágott</i> krém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Csipkebogyótea Zöldfűszeres túrósmártogatós (1,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Tea gyümölcsös (12) Párizsi felvágott <i>szelet</i> Vaj <i>light</i> (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) tea gyümölcsös (12) Sárgaborsókrém, <i>áttörve, héj</i> <i>nélkül</i> (10,12) Kifli, tejes (1,7)	Tea gyümölcsös (12) Natúr joghurt (7) Kifli, tejes (1,7)
	energia 185 kcal szénhidr. 23,5 g fehérje 6,6 g cukor 3,4 g zsír 7,1 g só 0,7 g telített zsír 0,8 g	energia 195 kcal szénhidr. 31 g fehérje 9,7 g cukor 4,2 g zsír 3,4 g só 0,5 g telített zsír 1,4 g	energia 188 kcal szénhidr. 23,9 g fehérje 6,2 g cukor 3,5 g zsír 7,6 g só 0,7 g telített zsír 2,4 g	energia 253 kcal szénhidr. 41 g fehérje 10,9 g cukor 9,2 g zsír 4,9 g só 0,3 g telített zsír 0,2 g	energia 231 kcal szénhidr. 37,8 g fehérje 12 g cukor 14,2 g zsír 2,9 g só 0,3 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-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Lakotár Lilla, élelmiszevezető



Lilla Lakotár