



2026.JÚNIUS 15-19.

25.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem (12) Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1)  energia 282 kcal      szénhidr.37,3 g fehérje 11,3 g      cukor 17,6 g zsír 9,6 g      só 0,7 g telített zsír 1 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	Kakaó (6,7) Zöldfűszeres sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom  energia 283 kcal      szénhidr.36,4 g fehérje 12,9 g      cukor 15,3 g zsír 9,4 g      só 0,7 g telített zsír 1,7 g	Tejeskávé (1,7) Reszelt sárgarépás vaj (7) Félbarna kenyér (1)  energia 285 kcal      szénhidr.35 g fehérje 11,4 g      cukor 12,5 g zsír 11 g      só 0,7 g telített zsír 2,7 g	Tej (7) Főtt keménytojás 1 db (3) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika  energia 311 kcal      szénhidr.32,6 g fehérje 17,8 g      cukor 12,3 g zsír 12,1 g      só 0,7 g telített zsír 1,6 g
<b>Tízórai</b>	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	Körte  energia 42 kcal      szénhidr.9,6 g fehérje 0,3 g      cukor 8,2 g zsír 0,2 g      só 0 g telített zsír 0 g	Almalé 100% szűrt  energia 87 kcal      szénhidr.21 g fehérje 0,1 g      cukor 21 g zsír 0 g      só 0 g telített zsír 0 g	Őszibarack  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	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
<b>Ebéd</b>	<b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Sajtos vagdalt hús pogácsa tepsiben (1,3,7) Zelleres burgonyahab (7,9) Banán  <b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, párolt sajtos hús, feltét (7) Zelleres burgonyahab (7,9) Baánpüré  energia 404 kcal      szénhidr.49,8 g fehérje 19,7 g      cukor 19,4 g zsír 13,4 g      só 0,6 g telített zsír 3,7 g	<b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Zöldséges csirkeragu (7) Párolt rizs Alma  <b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, párolt csirkehús, fel- tét Finomfőzelék (1,7) Reszelt alma  energia 323 kcal      szénhidr.45,8 g fehérje 16,8 g      cukor 8,1 g zsír 7,8 g      só 0,1 g telített zsír 1,9 g	<b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Natúr pulykahús (1) Bulgursaláta zöldségekkel (1) Körte  <b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, natúr pulykahús, feltét (1) Salátafőzelék (1,7) Körtepép  energia 271 kcal      szénhidr.40,1 g fehérje 15,4 g      cukor 8,2 g zsír 5,9 g      só 0,1 g telített zsír 0,7 g	<b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Frankfurti leves (1,6,7,10) Almás lepény 1 db (1,3,7)  <b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, főtt virsli, feltét (7,9,10) Kelkáposzta főzelék (1) Almapüré  energia 370 kcal      szénhidr.45,2 g fehérje 10,8 g      cukor 12,9 g zsír 15,9 g      só 0,8 g telített zsír 4,7 g	<b><u>20 hónapos kor felett</u></b> Húsfelfújt (1,3,7) /sütőben sütvé/ Zöldbabfőzelék (1,7) Alma-banán tál  <b><u>20 hónapos kor alatt</u></b> Darált, párolt sertéshús, fel- tét Zöldbabfőzelék-püré, áttörve (1,7) Alma-banánpép  energia 327 kcal      szénhidr.31,7 g fehérje 17,5 g      cukor 15,4 g zsír 14,1 g      só 0,2 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!



# ÉTLAP

25.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Uzsonna	Csipkebogyó tea, <i>1/2 adag</i> (12) Tojáskrém (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka	Gyümölcs tea (12) Házi zöldfűszeres csirkemájkrém (7,10,12) Vizes zsemle 54g (1) Zöldpaprika	Tea gyümölcsös (12) Csirkemell sonka <i>felvágott</i> Margarin (7) Vizes zsemle 54g (1) Kígyóuborka	Gyümölcs tea (12) Reszelt trappista sajt (7) Ráma csészés margarin (7) Kifli, tejes (1,7) Pritaminpaprika	Tea gyümölcsös (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)				
	energia 210 kcal fehérje 8,8 g zsír 6,3 g telített zsír 1,5 g	szénhidr. 29,1 g cukor 2,8 g só 0,6 g	energia 234 kcal fehérje 10,6 g zsír 5,5 g telített zsír 1,2 g	szénhidr. 35,3 g cukor 4,4 g só 0,4 g	energia 222 kcal fehérje 9,4 g zsír 5,5 g telített zsír 1,4 g	szénhidr. 33,6 g cukor 4 g só 0,6 g	energia 231 kcal fehérje 10,2 g zsír 7,6 g telített zsír 3,3 g	szénhidr. 29,9 g cukor 5,8 g só 0,5 g	energia 224 kcal fehérje 8,2 g zsír 4,3 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, ételmezésvezető



*Reke*

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!