



2026.JÚNIUS 22-26.

26.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Karamellás tej (7) Kockasajt (7) Vizes zsemle 54g (1) Kígyóuborka energia 324 kcal szénhidr.45,2 g fehérje 16,1 g cukor 15,8 g zsír 8,7 g só 0,6 g telített zsír 1,5 g	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Tejben zabpehely gyümölccsel (1,7) /alma-banán-áfonya/ energia 264 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 10,3 g cukor 24,1 g zsír 7,2 g só 0,2 g telített zsír 0,3 g	Tej (7) Extrudált kukoricapehely Banán energia 304 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9 g cukor 25,3 g zsír 12,4 g só 0,6 g telített zsír 0,9 g	Tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) energia 281 kcal szénhidr.36,5 g fehérje 11,5 g cukor 13,6 g zsír 9,8 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Tej (7) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika energia 266 kcal szénhidr.32,5 g fehérje 11,3 g cukor 12,2 g zsír 10,1 g só 0,6 g telített zsír 1,9 g
Tízórai	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	Alma energia 25 kcal szénhidr.4,9 g fehérje 0,3 g cukor 4,2 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g	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	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	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> Lenmagos /darált lenmaggal/ sárgarépas vagdalt (1,3) Tökfőzelék (1,7,12) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, reszelt sárgarépas párolt hús, feltét Tökfőzelék (1,7) Reszelt alma energia 371 kcal szénhidr.32,9 g fehérje 17,9 g cukor 9,4 g zsír 18,3 g só 0,4 g telített zsír 4,1 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Májgaluska leves (1,3,9) Darafelfújt (1,3,7) Őszibarackszósz (7) <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkemáj, feltét Parajfőzelék, főtt burgonyás (1,7) Őszibarackszósz (7) energia 421 kcal szénhidr.54,8 g fehérje 19,4 g cukor 20,2 g zsír 13,8 g só 0,5 g telített zsír 3 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpehelyes csirke húsgombóc (1,3,7) Paradicsommártás (1) Tört újbungonya Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirkehús, feltét Paradicsommártás (1) Tört újbungonya Reszelt alma energia 321 kcal szénhidr.44,7 g fehérje 18 g cukor 13 g zsír 7,4 g só 0,4 g telített zsír 1 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldséges spagetti csirkehússal (1,3,7,9) Banán <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehús, feltét Karfiolfőzelék (1,7) Banánpép energia 380 kcal szénhidr.53,6 g fehérje 22,9 g cukor 18,2 g zsír 8 g só 0,4 g telített zsír 2,8 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt sertéshús Lencsefőzelék-püré, áttörve, héj nélkül (1,7,10,12) Körte-almatál <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt sertéshús, feltét (6) Lencsefőzelék-püré áttörve, héj nélkül (1,7,10,12) Reszelt körte-almatál energia 345 kcal szénhidr.39,5 g fehérje 20,7 g cukor 8,9 g zsír 11,9 g só 0,2 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-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ÉTLAP

26.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tea gyümölcsös (12) Almás túrókrém (1,7) Félbarna kenyér (1)	Tea gyümölcsös (12) Tonhalkrém, <i>citrommal</i> (4,6,7) Graham, <i>teljes kiőrlésű</i> kenyér (1) Paradicsom	Tea gyümölcsös (12) Zöldséges tojássaláta (3,7,10,12) Kifli, tejes (1,7) Pritaminpaprika	Csipkebogyó tea (12) Pulykamell sonka <i>szelet</i> (6) Vaj <i>light</i> (7) Graham, <i>teljes kiőrlésű</i> kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcsstea (12) Gyümölcsös joghurtital <i>100g</i> Vizes zsemle 54g (1)
	energia 175 kcal szénhidr.30,5 g fehérje 7,9 g cukor 10,2 g zsír 2,2 g só 0,4 g telített zsír 0,9 g	energia 198 kcal szénhidr.24,7 g fehérje 9 g cukor 3,8 g zsír 6,9 g só 0,6 g telített zsír 1,7 g	energia 207 kcal szénhidr.32,5 g fehérje 9,9 g cukor 6,9 g zsír 4 g só 0,3 g telített zsír 1,1 g	energia 191 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 8 g cukor 3,8 g zsír 6,5 g só 0,8 g telített zsír 3,2 g	energia 251 kcal szénhidr.49,9 g fehérje 8,5 g cukor 18,1 g zsír 1,7 g só 0,4 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,  élelmezésvezető





JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!