



2026.JÚNIUS 29 - JÚLIUS 03.

27.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej (7) Málna extra dzsem Ráma csészés margarin (7) Félbarna kenyér (1) energia 293 kcal szénhidr.37,9 g fehérje 10,8 g cukor 18,2 g zsír 10,9 g só 0,7 g telített zsír 1,3 g	Tej (7) Gyümölcsös tejbegríz (1,7) <i>/alma-banán-áfonya/</i> energia 244 kcal szénhidr.37,9 g fehérje 9,2 g cukor 21,6 g zsír 6 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Vaníliás tej (7) Snidlinges vaj (7) Kifli, tejes (1,7) Kígyóuborka energia 302 kcal szénhidr.38,1 g fehérje 11,5 g cukor 14,2 g zsír 11,4 g só 0,4 g telített zsír 3 g	Tej (7) Kuglóf (1,3,7) energia 261 kcal szénhidr.33,8 g fehérje 10,8 g cukor 15,2 g zsír 9,1 g só 0,2 g telített zsír 1,7 g	Tejeskávé (1,7) Pulykamell sonkakrém (6,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 285 kcal szénhidr.34,9 g fehérje 14,5 g cukor 12,2 g zsír 9,6 g só 1 g telített zsír 1 g
Tízórai	Rostos narancslé 100% energia 72 kcal szénhidr.15 g fehérje 1 g cukor 15 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Citromos limonádé energia 12 kcal szénhidr.2,7 g fehérje 0 g cukor 2,5 g zsír 0 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	Görögdinnye energia 28 kcal szénhidr.5,9 g fehérje 0,5 g cukor 5 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 tojásfasírt <i>/sütőben sütvé/</i> (1,3,7,10,12) Cukkinis mártogatós (1,7,12) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Főtt, keménytojás 1 db (3) Cukkini főzelék (1,7) Reszelt alma energia 325 kcal szénhidr.36,4 g fehérje 14 g cukor 9,9 g zsír 13,8 g só 0,4 g telített zsír 3,7 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Mexikói rizses csirkehus Sajtszórat (7) Fejes saláta Körte-almatál <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt csirkehus, reszelt sajttal, <i>feltét</i> (7) Mexikói főzelék (1,7) Reszelt körte-almatál energia 379 kcal szénhidr.52,7 g fehérje 20,4 g cukor 10,8 g zsír 8,1 g só 0,4 g telített zsír 2,8 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt pulykamell csikok, <i>feltét</i> Édesburgonyapüré (7) Párolt brokkoli Őszibarack <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt pulykahús, <i>feltét</i> Édesburgonyás brokkoli fő- zelék (1,7) Őszibarack energia 302 kcal szénhidr.32,2 g fehérje 17,5 g cukor 12,1 g zsír 11,3 g só 0,1 g telített zsír 1,6 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldségleves <i>durum</i> <i>kiskockával</i> (1,9) Tejszínes kukoricás hús kuskusszal (1,7) Nektarin <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt hús, <i>feltét</i> Kukoricafőzelék-püré, <i>áttör-</i> <i>ve</i> (1,7) Nektarin energia 412 kcal szénhidr.55,3 g fehérje 17,5 g cukor 14,2 g zsír 13,1 g só 0,2 g telített zsír 1,9 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Halvagdalt <i>/sütőben sütvé/</i> (1,3,4,6,7) Zelleres sárgarépapüré (7,9) Csemege uborka (10) Görögdinnye <u>20 hónapos kor alatt</u> Párolt tonhaldarabok, <i>feltét</i> (4,6) Zelleres sárgarépapüré (7,9) Görögdinnye energia 377 kcal szénhidr.31,3 g fehérje 20,1 g cukor 11 g zsír 18,4 g só 1,2 g telített zsír 4,8 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-csilagfűrt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tea gyümölcsös (12) Lenmagos /darált lenmaggal/ krémsajt (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka	Tea gyümölcsös (12) Pulykamell sonka <i>felv.</i> (6) Ráma csészés margarin (7) Vizes zsemle 54g (1) Paradicsom	Tea gyümölcsös (12) Házi zöldfűszeres húskrém (7,10,12) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcs tea (12) Tejfölös túrókrém (1,7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Tea gyümölcsös (12) Gyümölcsjoghurt (1,7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)
	energia 226 kcal szénhidr.30,5 g fehérje 10,1 g cukor 3,7 g zsír 6,9 g só 0,6 g telített zsír 1,7 g	energia 227 kcal szénhidr.34,8 g fehérje 8,7 g cukor 4,2 g zsír 5,8 g só 0,8 g telített zsír 1,5 g	energia 201 kcal szénhidr.25,5 g fehérje 9,8 g cukor 4,1 g zsír 6,6 g só 0,5 g telített zsír 1,5 g	energia 161 kcal szénhidr.25,7 g fehérje 7,7 g cukor 5,6 g zsír 2,9 g só 0,5 g telített zsír 1,4 g	energia 224 kcal szénhidr.37,5 g fehérje 8,2 g cukor 16,4 g zsír 4,3 g só 0,4 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, élelmiszező

