



## Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, Margarin, Félbarna kenyér, Csirkemell sonka			Kakaó (rizstej), Félbarna kenyér, Margarin, Felvágott*			Gyümölcsstea, Margarin, Pizzasonka, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Margarin, Főtt tojás			Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemegekaraj, Zöldpaprika		
		Energia: 281,23 Kcal / 1 175,54 KJ			Energia: 251,33 Kcal / 1 050,56 KJ			Energia: 209,26 Kcal / 874,71 KJ			Energia: 220,13 Kcal / 920,14 KJ			Energia: 253,14 Kcal / 1 058,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,45 g	7,80 g	2,01 g	12,71 g	11,30 g	4,07 g	6,82 g	9,27 g	1,91 g	4,40 g	8,52 g	2,21 g	9,37 g	8,65 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,89 g	14,99 g	0,04 g	24,16 g	4,00 g	0,00 g	24,20 g	7,49 g	0,04 g	31,09 g	14,99 g	0,00 g	34,10 g	7,49 g	0,07 g	
	<b>Tízórai</b>	Alma			Szőlő			Körte			Alma			Banán		
		Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ			Energia: 21,19 Kcal / 88,57 KJ			Energia: 13,91 Kcal / 58,14 KJ			Energia: 41,99 Kcal / 175,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,24 g	0,12 g	0,00 g	0,16 g	0,12 g	0,00 g	0,16 g	0,16 g	0,00 g	0,52 g	0,04 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,30 g	0,00 g	0,00 g	7,24 g	0,00 g	0,00 g	4,80 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g	9,68 g	0,00 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Vagdalt, Zöldbabfőzelék			Pulykaraguleves, Sárgarépa sűtemény			Hentes tokány, Tésztaköret			Rakott karfiol szo-teO			Párolt csirkecomb, Tökfőzelék tejO			
	Energia: 245,93 Kcal / 1 027,99 KJ			Energia: 389,87 Kcal / 1 629,66 KJ			Energia: 296,36 Kcal / 1 238,78 KJ			Energia: 216,70 Kcal / 905,81 KJ			Energia: 172,71 Kcal / 721,93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9,43 g	15,60 g	3,54 g	11,00 g	19,04 g	2,69 g	16,08 g	15,20 g	4,15 g	12,50 g	6,29 g	1,41 g	3,55 g	9,33 g	1,08 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16,56 g	0,00 g	0,00 g	43,11 g	12,59 g	0,00 g	23,43 g	0,00 g	0,00 g	27,24 g	0,00 g	0,00 g	18,15 g	0,00 g	0,00 g		





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Szezám margarinkrém			Félbarna kenyér, Pritamin paprika, Margarin, Párizsi			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres szendvicskrém			Félbarna kenyér, Uborka, Margarin, Felvágott*			Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 185,40 Kcal / 774,97 KJ			Energia: 201,04 Kcal / 840,35 KJ			Energia: 227,06 Kcal / 949,11 KJ			Energia: 226,53 Kcal / 946,90 KJ			Energia: 192,86 Kcal / 806,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,96 g	6,41 g	1,23 g	5,39 g	7,92 g	2,03 g	5,30 g	11,42 g	2,86 g	9,64 g	8,94 g	2,38 g	4,92 g	7,50 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,73 g	0,00 g	0,00 g	26,79 g	0,00 g	0,00 g	25,50 g	0,00 g	0,00 g	26,61 g	0,00 g	0,00 g	26,19 g	0,00 g	0,00 g		

Paksi Bóbita Bölcsőde és Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk!

