



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Margarin, Csirkemell sonka			Kakaó, Félbarna kenyér, Kockasajt			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Margarin, Pizzasonka, Paradicsom			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Margarin, Főtt tojás			Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemegekaraj, Zöldpaprika		
		Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ			Energia: 211,56 Kcal / 884,32 KJ			Energia: 209,27 Kcal / 874,75 KJ			Energia: 192,50 Kcal / 804,65 KJ			Energia: 299,51 Kcal / 1 251,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,06 g	7,71 g	2,01 g	8,64 g	3,73 g	1,76 g	6,82 g	9,27 g	1,90 g	4,97 g	8,63 g	2,21 g	12,13 g	11,39 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24,80 g	7,49 g	0,04 g	35,60 g	4,00 g	0,00 g	24,20 g	7,49 g	0,04 g	23,46 g	7,49 g	0,00 g	36,93 g	5,00 g	0,07 g	
	Tízórai	Alma			Szőlő			Körte			Alma			Banán		
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ			Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ			Energia: 21,20 Kcal / 88,62 KJ			Energia: 13,91 Kcal / 58,14 KJ			Energia: 41,98 Kcal / 175,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,16 g	0,16 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
	2,80 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	
	Ebéd	Vagdalt, Zöldbabfőzelék			Pulykaraguleves, Sárgarépás sütemény			Hentes tokány, Tésztaköret			Rakott karfiol			Párolt csirkecomb, Tökfőzelék		
		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: 215,12 Kcal / 899,20 KJ			Energia: 207,25 Kcal / 866,31 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	12,03 g	7,45 g	2,07 g	4,19 g	11,51 g	1,85 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	24,72 g	0,00 g	0,00 g	21,19 g	0,00 g	0,00 g		





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Uzsonna	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Szezámós vajkrém*			Félbarna kenyér, Pritamin paprika, Margarin, Párizsi			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres szendvicskrém			Félbarna kenyér, Uborka, Vajkrém			Sajtos pogácsa		
		Energia: 212,87 Kcal / 889,80 KJ			Energia: 201,04 Kcal / 840,35 KJ			Energia: 206,47 Kcal / 863,04 KJ			Energia: 138,90 Kcal / 580,60 KJ			Energia: 210,05 Kcal / 878,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,97 g	8,89 g	2,57 g	5,39 g	7,92 g	2,03 g	5,46 g	8,93 g	3,88 g	5,10 g	1,32 g	0,38 g	4,20 g	9,50 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,99 g	0,00 g	0,00 g	26,79 g	0,00 g	0,00 g	25,82 g	0,00 g	0,00 g	26,49 g	0,00 g	0,00 g	25,20 g	0,00 g	0,60 g		

Paksi Bóbita Bölcsőde és Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk!

