



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Ovi	Tízórai	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Margarin, Csírkemell sonka			Kakaó, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Pizzasonka, Paradicsom			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Főtt tojás			Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemegekaraj, Zöldpaprika		
		Energia: 229,50 Kcal / 959,31 KJ			Energia: 210,35 Kcal / 879,26 KJ			Energia: 236,52 Kcal / 988,65 KJ			Energia: 236,28 Kcal / 987,65 KJ			Energia: 275,14 Kcal / 1 150,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,49 g	7,60 g	2,01 g	8,76 g	4,08 g	1,74 g	6,34 g	9,40 g	1,90 g	5,84 g	9,96 g	2,52 g	11,10 g	10,53 g	3,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,43 g	14,99 g	0,04 g	34,40 g	4,00 g	0,00 g	31,11 g	14,99 g	0,04 g	30,43 g	14,99 g	0,00 g	33,78 g	3,50 g	0,07 g	
	Ebéd	Temesvári gulyásleves, Csokis gombóc**			Magyaros gombaleves, Főtt virsli, Lencsefőzelék , Szőlő			Meggyleves, BBQ csirke, Rizi-bizi			Csontleves , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya			Karfiolos raguleves, Túrós linzer*		
		Energia: 538,75 Kcal / 2 251,98 KJ			Energia: 533,23 Kcal / 2 228,90 KJ			Energia: 472,56 Kcal / 1 975,30 KJ			Energia: 521,03 Kcal / 2 177,91 KJ			Energia: 521,80 Kcal / 2 181,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,38 g	17,17 g	2,27 g	24,68 g	23,54 g	5,28 g	24,58 g	12,39 g	2,60 g	17,68 g	19,69 g	5,02 g	23,41 g	17,38 g	4,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,73 g	11,19 g	0,00 g	54,51 g	0,00 g	0,00 g	65,21 g	26,93 g	0,08 g	67,28 g	17,98 g	0,00 g	66,71 g	29,37 g	0,00 g		
Uzsonna	Zöldpaprika, Szezámós vajkrém*, Zsemle			Zsemle, Pritamin paprika, Margarin, Párizsi			Zöldfűszeres szendvicsskrém, Zsemle			Zsemle, Vajkrém, Uborka			Sajtos pogácsa			
	Energia: 193,44 Kcal / 808,58 KJ			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ			Energia: 223,40 Kcal / 933,81 KJ			Energia: 126,10 Kcal / 527,10 KJ			Energia: 210,05 Kcal / 878,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,68 g	8,27 g	2,57 g	4,25 g	7,70 g	2,03 g	4,19 g	12,31 g	5,81 g	3,96 g	1,90 g	0,77 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	
23,84 g	0,00 g	0,60 g	23,44 g	0,00 g	0,60 g	23,69 g	0,00 g	0,60 g	23,15 g	0,00 g	0,60 g	25,20 g	0,00 g	0,60 g		

Paksi Bóbita Bölcsőde és Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk!

