



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.






**(00480) Bölcsi
(2-3 éves)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Gyümölcsstea, Kakaós kalács			Kakaó, Félbarna kenyér, Margarin, Tavaszi felvágott*			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Margarin, Sajt			Gyümölcsstea, Zabkása			Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Zöldpaprika, Gépsonka		
	Energia: 155,80 Kcal / 651,24 KJ			Energia: 224,51 Kcal / 938,45 KJ			Energia: 180,90 Kcal / 756,16 KJ			Energia: 202,38 Kcal / 845,95 KJ			Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,20 g	3,28 g	1,30 g	6,87 g	10,57 g	3,66 g	3,99 g	7,80 g	2,14 g	7,84 g	4,60 g	1,83 g	12,22 g	11,39 g	3,45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,13 g	9,59 g	0,00 g	25,22 g	4,00 g	0,04 g	23,42 g	7,49 g	0,04 g	32,11 g	13,85 g	0,00 g	33,02 g	3,50 g	0,70 g	
Tízórai	Alma			Szőlő			Körte			Banán			Alma		
	Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ			Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ			Energia: 21,20 Kcal / 88,62 KJ			Energia: 41,98 Kcal / 175,48 KJ			Energia: 13,91 Kcal / 58,14 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	0,52 g	0,04 g	0,00 g	0,16 g	0,16 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	9,68 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g	
Ebéd	Húspuding, Zöldborsófőzelék			Gulyásleves, Sajtos pogácsa			Sült hal , Burgonyapüré			Zöldséges rizseshús			Párolt cs.mell, Kelbimbófőzelék		
	Energia: 308,72 Kcal / 1 290,45 KJ			Energia: 274,38 Kcal / 1 146,91 KJ			Energia: 240,85 Kcal / 1 006,75 KJ			Energia: 221,43 Kcal / 925,58 KJ			Energia: 143,75 Kcal / 600,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15,72 g	15,55 g	3,72 g	11,62 g	8,96 g	1,99 g	13,92 g	8,42 g	1,93 g	8,82 g	11,88 g	1,95 g	18,00 g	4,10 g	0,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,98 g	0,00 g	0,00 g	36,49 g	2,40 g	0,02 g	26,48 g	0,00 g	0,00 g	19,50 g	0,00 g	0,00 g	10,80 g	0,00 g	0,00 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépás vajkrém			Félbarna kenyér, Párizsikrém, Uborka			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Sajtos párizsi, Paradicsom			Félbarna kenyér, Margarin, Zala felvágott, Pritamin paprika			Sajtos rúd		
	Energia: 210,48 Kcal / 879,81 KJ			Energia: 222,59 Kcal / 930,43 KJ			Energia: 244,58 Kcal / 1 022,34 KJ			Energia: 245,78 Kcal / 1 027,36 KJ			Energia: 127,85 Kcal / 534,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,49 g	8,95 g	3,88 g	5,33 g	10,45 g	2,73 g	7,87 g	11,74 g	3,32 g	8,28 g	11,54 g	3,35 g	5,67 g	2,60 g	1,49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,70 g	0,00 g	0,00 g	26,54 g	0,00 g	0,00 g	26,57 g	0,00 g	0,56 g	26,91 g	0,00 g	0,04 g	20,45 g	0,00 g	0,30 g	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Uzsonna					

Paksi Bóbita Bölcsőde és Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk!

