



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Vaníliástej (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Párizsi	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Lapkasajt (2)	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Csirkemell sonka	Gyümölcstea, Zabkása (1,2)	Tejeskávé (2), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Pulykasonka, Zöldhagyma csomós
		Energia: 283,51 Kcal / 1 185,07 KJ	Energia: 232,84 Kcal / 973,27 KJ	Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ	Energia: 202,38 Kcal / 845,95 KJ	Energia: 296,13 Kcal / 1 237,82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,56 g10,66 g3,56 g	6,72 g12,17 g4,72 g	8,06 g7,71 g2,01 g	7,84 g4,60 g1,83 g	11,92 g11,33 g3,60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37,98 g6,49 g0,00 g	23,78 g7,49 g0,00 g	24,80 g7,49 g0,04 g	32,11 g13,85 g0,00 g	36,45 g5,00 g0,04 g
	Tízórai					
		Alma	Sárgadinnye	Szilva	Körte	Alma
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 24,78 Kcal / 103,58 KJ	Energia: 9,48 Kcal / 39,63 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0,16 g0,16 g0,00 g	0,40 g0,16 g0,00 g	0,16 g0,00 g0,00 g	0,24 g0,18 g0,00 g	0,16 g0,16 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2,80 g0,00 g0,00 g	5,20 g0,00 g0,00 g	2,04 g0,00 g0,00 g	7,20 g0,00 g0,00 g	2,80 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Sertésraguleves (1,3), Muffin gyümölcsös (1,2,3)	Sajtpuding (1,2,3), Brokkolifőzelék (1)	Rakott sárgarépa (2)	Töltött tök (2), Kapormártás (1,2)	Párolt pulykamell, Zöldborsófőzelék (1)
		Energia: 316,05 Kcal / 1 321,09 KJ	Energia: 259,61 Kcal / 1 085,17 KJ	Energia: 281,31 Kcal / 1 175,88 KJ	Energia: 402,83 Kcal / 1 683,83 KJ	Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,57 g13,65 g2,36 g	12,53 g13,30 g3,65 g	16,21 g7,39 g3,09 g	19,89 g14,55 g3,48 g	18,15 g10,78 g2,22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37,31 g11,04 g0,00 g	22,19 g0,00 g0,06 g	36,57 g0,00 g0,00 g	47,39 g1,26 g0,00 g	18,65 g0,00 g0,00 g



2023.08.28. 14:13:52 | QB - Élelem



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Pritaminpaprikás vajkrém (2)			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj, Paradicsom			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Tojáskrém (2,3), Uborka			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Zöldpaprika, Zala felvágott			Gyümölcstea, Túrós táska (1,2,3)		
	Energia: 239,21 Kcal / 999,90 KJ			Energia: 254,21 Kcal / 1 062,60 KJ			Energia: 218,72 Kcal / 914,25 KJ			Energia: 280,65 Kcal / 1 173,12 KJ			Energia: 288,86 Kcal / 1 207,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,93 g	9,08 g	3,87 g	9,18 g	8,23 g	2,09 g	7,27 g	6,25 g	1,40 g	8,94 g	11,67 g	3,36 g	8,36 g	6,83 g	4,92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,12 g	7,49 g	0,00 g	35,50 g	7,49 g	0,07 g	33,04 g	7,49 g	0,00 g	34,58 g	7,49 g	0,04 g	47,97 g	22,09 g	0,20 g

Paksi Bóbita Bölcsőde és KonyhaA változtatás jogát fenntartjuk!

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7)ogyorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfitot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

