



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli					
		Vaníliástej (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Csirkemell sonka, Retek	Gyümölcsstea, Margarin, Félbarna kenyér (1), Párizsi	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Kockasajt (2), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Félbarna kenyér (1)	Tejeskávé (2), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Pulykamellsonka, Pritamin paprika
		Energia: 308,03 Kcal / 1 287,57 KJ	Energia: 180,25 Kcal / 753,45 KJ	Energia: 176,62 Kcal / 738,27 KJ	Energia: 256,93 Kcal / 1 073,97 KJ	Energia: 299,51 Kcal / 1 251,95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,00 g10,60 g3,52 g	3,86 g7,79 g2,04 g	7,18 g5,49 g2,97 g	10,56 g8,63 g3,06 g	12,13 g11,39 g3,60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39,82 g6,49 g0,04 g	23,40 g7,49 g0,00 g	24,36 g7,49 g0,00 g	33,90 g7,49 g0,00 g	36,93 g5,00 g0,60 g
	Tízórai					
		Alma	Alma	Alma	Körte	Alma
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 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	0,24 g0,24 g0,00 g	0,24 g0,24 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	4,20 g0,00 g0,00 g	4,20 g0,00 g0,00 g	7,20 g0,00 g0,00 g	2,80 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Sült csirkecomb, Gyümölcsmártás (1,2), Főtt burgonya	Párolt sertéscomb, Burgonya főzelék (1,2)	Párolt pulykamell, Kelbimbófőzelék (1)	Sült csirkemell, Karfiolfőzelék (1)	Párolt sertéscomb, Karalábefőzelék (1)
		Energia: 350,04 Kcal / 1 463,17 KJ	Energia: 243,33 Kcal / 1 017,12 KJ	Energia: 229,39 Kcal / 958,85 KJ	Energia: 135,00 Kcal / 564,30 KJ	Energia: 179,31 Kcal / 749,52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15,72 g6,59 g1,65 g	14,72 g6,38 g1,75 g	16,23 g12,85 g2,52 g	15,44 g4,66 g0,59 g	13,42 g8,95 g2,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55,26 g14,99 g0,00 g	30,97 g0,00 g0,00 g	11,93 g0,00 g0,00 g	7,71 g0,00 g0,00 g	10,94 g0,00 g0,00 g



2023.09.04. 13:48:36 | QB - Élelem



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Zöldfűszeres szendvicskrém (2)			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Halkrém (2,8), Uborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Zala felvágott			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Sonkakrém (2), Paradicsom			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott		
	Energia: 241,33 Kcal / 1 008,76 KJ			Energia: 242,11 Kcal / 1 012,02 KJ			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ			Energia: 228,34 Kcal / 954,46 KJ			Energia: 259,05 Kcal / 1 082,83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6,12 g	9,06 g	3,88 g	9,03 g	7,45 g	3,09 g	8,85 g	12,01 g	3,36 g	9,16 g	5,74 g	1,45 g	10,10 g	9,05 g	2,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,49 g	7,49 g	0,00 g	34,40 g	7,49 g	0,00 g	32,78 g	7,49 g	0,04 g	34,70 g	7,49 g	0,00 g	33,94 g	7,49 g	0,00 g

Paksi Bóbita Bölcsőde és Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

