

Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli	Kakaó (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott		Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Lapkasajt (2)		Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj, Retek		Gyümölcsstea, Tejbedara (1,2)		Karamell (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Uborka						
		Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ		Energia: 256,15 Kcal / 1 070,71 KJ		Energia: 252,74 Kcal / 1 056,45 KJ		Energia: 227,45 Kcal / 950,74 KJ		Energia: 354,67 Kcal / 1 482,52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8,83 g	10,77 g	3,66 g	7,13 g	10,00 g	3,31 g	9,22 g	8,21 g	2,08 g	6,58 g	3,84 g	1,93 g	13,22 g	13,52 g	4,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,68 g	4,00 g	0,04 g	34,05 g	7,49 g	0,00 g	35,14 g	7,49 g	0,07 g	41,31 g	21,48 g	0,00 g	44,47 g	9,99 g	0,04 g
	Tízórai	Alma		Körte		Alma		Alma		Alma						
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ		Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 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	0,18 g	0,00 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,24 g	0,24 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	7,20 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g
	Ebéd	Párolt pulykafelsőcomb, Zöldségfőzelék (1)		Vagdalt (1,3), Zöldborsófőzelék (1)		Paradicsomos húsgombóc (1), Főtt burgonya		Párolt sertéscomb, Brokkoli főzelék (1)		Párolt csirkecomb, Zellerfőzelék (1,5)						
		Energia: 198,97 Kcal / 831,69 KJ		Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 KJ		Energia: 354,92 Kcal / 1 483,57 KJ		Energia: 232,55 Kcal / 972,06 KJ		Energia: 221,23 Kcal / 924,74 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,29 g	7,42 g	2,38 g	16,77 g	14,49 g	3,99 g	12,20 g	13,37 g	3,89 g	21,82 g	12,02 g	2,80 g	19,01 g	10,53 g	1,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14,67 g	0,00 g	0,00 g	27,11 g	0,00 g	0,00 g	45,56 g	9,99 g	0,00 g	8,97 g	0,00 g	0,00 g	11,49 g	0,00 g	0,00 g



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

Uzsonna															
Energia: 167,24 Kcal / 699,06 KJ			Energia: 263,43 Kcal / 1 101,14 KJ			Energia: 245,34 Kcal / 1 025,52 KJ			Energia: 279,59 Kcal / 1 168,69 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	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5,25 g	5,89 g	1,40 g	10,30 g	9,09 g	2,40 g	6,15 g	9,08 g	3,88 g	8,42 g	11,49 g	3,31 g	10,10 g	9,05 g	2,39 g	
23,06 g	7,49 g	0,00 g	34,74 g	7,49 g	0,70 g	34,37 g	7,49 g	0,00 g	35,24 g	7,49 g	0,56 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, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

