



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli					
		Kakaó (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Kockasajt (2)	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Pulykamellsonka	Tej (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Minidzsem	Karamell (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom
		Energia: 296,01 Kcal / 1 237,32 KJ	Energia: 252,06 Kcal / 1 053,61 KJ	Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 KJ	Energia: 292,05 Kcal / 1 220,77 KJ	Energia: 358,54 Kcal / 1 498,70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12,00 g11,19 g3,79 g	8,33 g5,52 g2,97 g	8,98 g8,19 g2,08 g	8,43 g10,30 g3,42 g	14,89 g13,56 g4,68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36,48 g4,00 g0,07 g	41,85 g14,99 g0,00 g	34,70 g7,49 g0,60 g	40,98 g7,87 g0,00 g	43,81 g9,99 g0,70 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					
		Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya	Párolt sertéscomb, Zöldborsófőzelék (1)	Párolt pulykafelsőcomb, Tökfőzelék (1,2)	Halpogácsa (1,3,8), Burgonyapüré (2)	Párolt sertéscomb, Parajfőzelék (1,2)
		Energia: 282,62 Kcal / 1 181,35 KJ	Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ	Energia: 279,22 Kcal / 1 167,14 KJ	Energia: 311,65 Kcal / 1 302,70 KJ	Energia: 184,73 Kcal / 772,17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,11 g9,61 g1,61 g	18,47 g7,30 g1,79 g	19,67 g12,35 g3,47 g	14,93 g9,87 g2,17 g	16,83 g7,84 g2,42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33,99 g0,00 g0,00 g	18,81 g0,00 g0,00 g	21,91 g0,00 g0,00 g	39,88 g0,00 g0,01 g	11,47 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

Uzsonna

2023.10.16.			2023.10.17.			2023.10.18.			2023.10.19.			2023.10.20.		
Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Szezámós vajkrém (2,10), Uborka			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Pritamin paprika, Pizzasonka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Tojáskrém (2,3), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Retek, Tavaszi felvágott			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott		
Energia: 246,16 Kcal / 1 028,95 KJ			Energia: 260,54 Kcal / 1 089,06 KJ			Energia: 220,28 Kcal / 920,77 KJ			Energia: 232,97 Kcal / 973,81 KJ			Energia: 259,05 Kcal / 1 082,83 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7,59 g	8,98 g	2,57 g	8,82 g	9,49 g	1,90 g	7,31 g	6,29 g	1,40 g	6,05 g	7,79 g	1,95 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
33,40 g	7,49 g	0,00 g	34,46 g	7,49 g	0,04 g	33,30 g	7,49 g	0,00 g	34,34 g	7,49 g	0,04 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!



2023.09.12. 11:48:53 | QB - Élelem