



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Karamell (rizstej), Félbarna kenyér (1), Margarin	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Főtt tojás (3)	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott	Rizstej, Gabonapehely (1)	Kakaó (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Zöldpaprika
		Energia: 291,15 Kcal / 1 217,01 KJ	Energia: 260,76 Kcal / 1 089,98 KJ	Energia: 207,32 Kcal / 866,60 KJ	Energia: 146,68 Kcal / 613,12 KJ	Energia: 303,94 Kcal / 1 270,47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,87 g9,75 g3,40 g	8,28 g10,03 g2,52 g	8,14 g8,85 g2,39 g	8,04 g2,40 g1,30 g	13,54 g12,34 g3,59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40,38 g9,99 g0,00 g	33,98 g7,49 g0,00 g	23,48 g7,49 g0,00 g	22,84 g0,00 g0,00 g	33,94 g4,00 g0,04 g
	Tízórai					
		Alma	Szőlő	Szilva	Körte	Alma
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 48,37 Kcal / 202,19 KJ	Energia: 33,18 Kcal / 138,69 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	0,36 g0,18 g0,00 g	0,56 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	10,86 g0,00 g0,00 g	7,14 g0,00 g0,00 g	7,20 g0,00 g0,00 g	2,80 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Sült hal (8), Burgonyapüré	Sült csirkemell, Cukkinifőzelék (1)	Zöldbabos raguleves (1,3), Lekváros bukta (1)	Paprikás csirke (1), Tésztaköret (1)	Párolt pulykafelsőcomb, Finomfőzelék (1)
		Energia: 246,48 Kcal / 1 030,29 KJ	Energia: 217,50 Kcal / 909,15 KJ	Energia: 291,58 Kcal / 1 218,80 KJ	Energia: 281,87 Kcal / 1 178,22 KJ	Energia: 234,14 Kcal / 978,71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,38 g7,44 g1,60 g	16,10 g9,76 g1,10 g	12,60 g10,56 g2,24 g	18,74 g10,63 g1,71 g	17,55 g6,71 g1,75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29,48 g0,00 g0,00 g	16,14 g0,00 g0,00 g	36,24 g3,20 g0,00 g	27,46 g0,00 g0,00 g	25,46 g0,00 g0,00 g



2023.08.29. 14:17:23 | QB - Élelem



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Uborka			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Lenmagos marg.krém, Paradicsom			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Párizsikrém, Retek			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott		
	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ			Energia: 256,47 Kcal / 1 072,04 KJ			Energia: 246,57 Kcal / 1 030,66 KJ			Energia: 230,06 Kcal / 961,65 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
	10,45 g	9,47 g	2,39 g	8,34 g	8,88 g	1,32 g	6,19 g	9,78 g	2,40 g	5,81 g	7,77 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
	33,08 g	7,49 g	0,70 g	35,45 g	7,49 g	0,00 g	33,11 g	7,49 g	0,00 g	33,90 g	7,49 g	0,04 g	33,94 g	7,49 g	0,00 g

Paksi Bóbita Bölcsőde és KonyhaA 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!

