



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Vaníliástej (rizstej), Félbarna kenyér (1), Margarin, Csirkemell sonka, Retek	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Párizsi	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Főtt virsli, Félbarna kenyér (1)	Tejeskávé (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pulykamellsonka, Pritamin paprika
		Energia: 286,50 Kcal / 1 197,57 KJ	Energia: 180,25 Kcal / 753,45 KJ	Energia: 211,23 Kcal / 882,94 KJ	Energia: 256,93 Kcal / 1 073,97 KJ	Energia: 277,98 Kcal / 1 161,96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12,90 g9,30 g3,00 g	3,86 g7,79 g2,04 g	8,38 g8,91 g2,39 g	10,56 g8,63 g3,06 g	12,03 g10,09 g3,08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37,32 g6,49 g0,04 g	23,40 g7,49 g0,00 g	24,08 g7,49 g0,00 g	33,90 g7,49 g0,00 g	34,43 g5,00 g0,60 g
	Tízórai					
		Alma	Szőlő	Alma	Körte	Alma
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 48,37 Kcal / 202,19 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	0,36 g0,18 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	10,86 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), Pirított dara (1)	Gulyásleves (1,3), Pogácsa (1,3)	Párolt pulykamell, Kelbimbófőzelék (1)	Sült csirkemell, Csőben sült karfiol (1)	Párolt sertéscomb, Karalábefőzelék (1)
		Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ	Energia: 285,55 Kcal / 1 193,60 KJ	Energia: 229,39 Kcal / 958,85 KJ	Energia: 191,86 Kcal / 801,97 KJ	Energia: 179,31 Kcal / 749,52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16,29 g11,06 g1,56 g	13,71 g9,37 g2,15 g	16,23 g12,85 g2,52 g	17,08 g9,48 g3,24 g	13,42 g8,95 g2,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63,20 g17,99 g0,00 g	36,23 g2,40 g0,02 g	11,93 g0,00 g0,00 g	9,32 g0,00 g0,00 g	10,94 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Zöldfűszeres szendvicsskrém			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Halkrém (8), Uborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Zala felvágott			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Sonkakrém, Paradicsom			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott		
	Energia: 261,92 Kcal / 1 094,83 KJ			Energia: 268,81 Kcal / 1 123,63 KJ			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ			Energia: 223,83 Kcal / 935,61 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
	5,96 g	11,55 g	2,86 g	7,08 g	11,31 g	2,85 g	8,85 g	12,01 g	3,35 g	9,16 g	5,24 g	1,31 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
	33,17 g	7,49 g	0,00 g	34,30 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 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!

