



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Kakaó (rizstej), Félbarna kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj, Retek	Gyümölcstea, Tejbedara (1)	Karamell (rizstej), Félbarna kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Uborka
		Energia: 274,09 Kcal / 1 145,70 KJ	Energia: 207,32 Kcal / 866,60 KJ	Energia: 252,74 Kcal / 1 056,45 KJ	Energia: 224,97 Kcal / 940,37 KJ	Energia: 322,38 Kcal / 1 347,55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10,38 g10,22 g3,64 g	8,14 g8,85 g2,39 g	9,22 g8,21 g2,08 g	7,47 g2,84 g1,69 g	13,07 g11,57 g3,40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34,58 g4,00 g0,04 g	23,48 g7,49 g0,00 g	35,14 g7,49 g0,07 g	41,78 g25,67 g0,00 g	40,72 g9,99 g0,04 g
	Tízórai					
		Alma	Körte	Alma	Szőlő	Alma
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 48,38 Kcal / 202,23 KJ	Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		0,16 g0,16 g0,00 g	0,24 g0,18 g0,00 g	0,24 g0,24 g0,00 g	0,36 g0,18 g0,00 g	0,16 g0,16 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2,80 g0,00 g0,00 g	7,20 g0,00 g0,00 g	4,20 g0,00 g0,00 g	10,86 g0,00 g0,00 g	2,80 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Pulykaraguleves (1,3), Szilvás gombóc (1)	Vagdalt (1,3), Zöldborsófőzelék (1)	Paradicsomos húsgombóc (1), Főtt burgonya	Rakott brokkoli	Párolt csirkecomb, Zellerfőzelék (1,5)
		Energia: 349,91 Kcal / 1 462,62 KJ	Energia: 308,67 Kcal / 1 290,24 KJ	Energia: 354,92 Kcal / 1 483,57 KJ	Energia: 232,78 Kcal / 973,02 KJ	Energia: 221,23 Kcal / 924,74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		11,21 g9,97 g1,51 g	16,79 g14,49 g3,99 g	12,20 g13,37 g3,89 g	12,31 g13,57 g3,84 g	19,01 g10,53 g1,71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51,84 g5,00 g0,00 g	27,18 g0,00 g0,00 g	45,56 g9,99 g0,00 g	15,07 g0,00 g0,00 g	11,49 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Tojáskrém (3), Uborka			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Sárgarépas marg.krém			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Párizsi, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott		
	Energia: 214,21 Kcal / 895,40 KJ			Energia: 263,43 Kcal / 1 101,14 KJ			Energia: 272,49 Kcal / 1 139,01 KJ			Energia: 235,90 Kcal / 986,06 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
	7,27 g	5,75 g	1,26 g	10,30 g	9,09 g	2,40 g	6,06 g	12,27 g	3,04 g	6,06 g	8,05 g	2,04 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
	33,04 g	7,49 g	0,00 g	34,74 g	7,49 g	0,70 g	34,04 g	7,49 g	0,00 g	34,46 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!

