



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Kakaó (rizstej), Félbarna kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott	Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Pulykamellsonka	Rizstej, Gabonapehely (1)	Karamell (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom
		Energia: 293,86 Kcal / 1 228,33 KJ	Energia: 259,05 Kcal / 1 082,83 KJ	Energia: 198,09 Kcal / 828,02 KJ	Energia: 154,44 Kcal / 645,56 KJ	Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,55 g10,64 g3,77 g	10,10 g9,05 g2,39 g	7,02 g7,99 g2,08 g	8,70 g2,70 g1,50 g	14,74 g11,61 g3,88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,38 g4,00 g0,07 g	33,94 g7,49 g0,00 g	24,24 g7,49 g0,60 g	23,40 g0,00 g0,00 g	40,06 g9,99 g0,70 g
	Tízórai					
		Alma	Szőlő	Alma	Körte	Alma
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 48,38 Kcal / 202,23 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 31,79 Kcal / 132,88 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					
		Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya	Zöldborsós raguleves (1,3), Almás linzer (1,3)	Párolt pulykafelsőcomb, Tökfőzelék (1)	Halpogácsa (1,3), Burgonyapüré	Párolt sertéscomb, Parajfőzelék (1)
		Energia: 282,62 Kcal / 1 181,35 KJ	Energia: 300,69 Kcal / 1 256,88 KJ	Energia: 249,34 Kcal / 1 042,24 KJ	Energia: 298,53 Kcal / 1 247,86 KJ	Energia: 170,76 Kcal / 713,78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,11 g9,61 g1,61 g	10,17 g8,68 g1,97 g	18,92 g10,94 g2,80 g	14,89 g8,85 g1,83 g	16,49 g7,04 g2,06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33,99 g0,00 g0,00 g	44,60 g14,49 g0,00 g	18,39 g0,00 g0,00 g	38,88 g0,00 g0,01 g	10,08 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Szezámos margarinkrém (10), Uborka			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Pritamin paprika, Pizzasonka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Tojáskrém (3), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Retek, Tavaszi felvágott			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott		
	Energia: 218,69 Kcal / 914,12 KJ			Energia: 260,54 Kcal / 1 089,06 KJ			Energia: 215,77 Kcal / 901,92 KJ			Energia: 232,97 Kcal / 973,81 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
	6,59 g	6,50 g	1,24 g	8,82 g	9,49 g	1,90 g	7,31 g	5,79 g	1,26 g	6,05 g	7,79 g	1,94 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
	33,15 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!

