



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Karamell (2), Kakaós kalács (1,2,3)	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Főtt tojás (3)	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Sajt (2)	Tej (2), Gabonapehely (1)	Kakaó (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Zöldpaprika
		Energia: 291,84 Kcal / 1 219,89 KJ	Energia: 260,76 Kcal / 1 089,98 KJ	Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ	Energia: 174,67 Kcal / 730,12 KJ	Energia: 306,09 Kcal / 1 279,46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,82 g8,41 g4,01 g	8,28 g10,03 g2,52 g	5,95 g8,00 g2,14 g	8,17 g4,09 g1,97 g	11,99 g12,89 g3,61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43,88 g12,79 g0,00 g	33,98 g7,49 g0,00 g	33,88 g7,49 g0,04 g	26,09 g0,00 g0,00 g	35,04 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 (2)	Sült csirkemell, Cukkinifőzelék (1,2)	Zöldbabos raguleves (1,3), Lekváros bukta (1,2,3)	Paprikás csirke (1,2), Tésztaköret (1)	Párolt pulykafelsőcomb, Finomfőzelék (1)
		Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 KJ	Energia: 201,15 Kcal / 840,81 KJ	Energia: 301,81 Kcal / 1 261,57 KJ	Energia: 292,11 Kcal / 1 221,02 KJ	Energia: 234,14 Kcal / 978,71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,42 g8,46 g1,94 g	15,57 g9,59 g1,69 g	12,95 g11,25 g2,52 g	18,97 g11,51 g2,21 g	17,55 g6,71 g1,75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30,48 g0,00 g0,00 g	12,99 g0,00 g0,00 g	36,85 g3,20 g0,00 g	27,81 g0,00 g0,00 g	25,46 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Uborka			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Lenmagos vajkrém (2), Paradicsom			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Párizsikrém (2), Retek			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott			Gyümölcstea, Sajtos rúd (1,2,3)		
	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ			Energia: 311,95 Kcal / 1 303,95 KJ			Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ			Energia: 230,06 Kcal / 961,65 KJ			Energia: 162,71 Kcal / 680,13 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	8,38 g	14,98 g	5,01 g	6,18 g	10,98 g	2,73 g	5,81 g	7,77 g	1,95 g	6,33 g	2,73 g	1,49 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	35,49 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	28,12 g	7,49 g	0,30 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!

