



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Kakaó (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Lapkasajt (2)	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj, Retek	Gyümölcsstea, Tejbedara (1,2)	Karamell (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Uborka
		Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ	Energia: 256,15 Kcal / 1 070,71 KJ	Energia: 252,74 Kcal / 1 056,45 KJ	Energia: 227,45 Kcal / 950,74 KJ	Energia: 354,67 Kcal / 1 482,52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,83 g10,77 g3,66 g	7,13 g10,00 g3,31 g	9,22 g8,21 g2,08 g	6,58 g3,84 g1,93 g	13,22 g13,52 g4,18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,68 g4,00 g0,04 g	34,05 g7,49 g0,00 g	35,14 g7,49 g0,07 g	41,31 g21,48 g0,00 g	44,47 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.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		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 (2)	Párolt csirkecomb, Zellerfőzelék (1,5)
		Energia: 349,91 Kcal / 1 462,62 KJ	Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 KJ	Energia: 354,92 Kcal / 1 483,57 KJ	Energia: 253,13 Kcal / 1 058,08 KJ	Energia: 221,23 Kcal / 924,74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,21 g9,97 g1,51 g	16,77 g14,49 g3,99 g	12,20 g13,37 g3,89 g	12,75 g15,33 g4,83 g	19,01 g10,53 g1,71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51,84 g5,00 g0,00 g	27,11 g0,00 g0,00 g	45,56 g9,99 g0,00 g	15,73 g0,00 g0,00 g	11,49 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Tojáskrém (2,3), Uborka			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Sárgarépas vajkrém (2)			Gyümölcstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Sajtos párizsi (2), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Tönkölyös pogácsa (1,2,3)		
	Energia: 167,24 Kcal / 699,06 KJ			Energia: 211,70 Kcal / 884,91 KJ			Energia: 245,34 Kcal / 1 025,52 KJ			Energia: 279,59 Kcal / 1 168,69 KJ			Energia: 171,46 Kcal / 716,70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,25 g	5,89 g	1,40 g	8,34 g	8,89 g	2,40 g	6,15 g	9,08 g	3,88 g	8,42 g	11,49 g	3,31 g	5,36 g	0,48 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,06 g	7,49 g	0,00 g	24,28 g	7,49 g	0,70 g	34,37 g	7,49 g	0,00 g	35,24 g	7,49 g	0,56 g	36,17 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!

