



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Vaníliastej (2), Kuglóf (1,2,3)	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Zala felvágott	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Sajt (2)	Gyümölcsstea, Kifli (1,2,3), Vaníliás túrókrém (2)	Tejeskávé (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pulykasonka, Zöldpaprika
		Energia: 179,30 Kcal / 749,47 KJ	Energia: 276,73 Kcal / 1 156,73 KJ	Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ	Energia: 211,54 Kcal / 884,24 KJ	Energia: 299,51 Kcal / 1 251,95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6,04 g5,09 g2,62 g	8,70 g11,61 g3,36 g	5,95 g8,00 g2,14 g	9,25 g1,47 g0,58 g	12,13 g11,39 g3,60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27,11 g9,13 g0,00 g	33,98 g7,49 g0,04 g	33,88 g7,49 g0,04 g	40,03 g13,28 g0,60 g	36,93 g5,00 g0,04 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: 31,80 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					
		Húspuding (1,2,3), Zöldbabfőzelék (1,2)	Csirkegulyás (1,3), Túrógombóc (1,2,3)	Majorannás sertéstokány (1,2), Tésztaköret (1)	Zöldséges rizseshús	Párolt pulykamell, Kapros káposzta főzelék (1)
		Energia: 286,68 Kcal / 1 198,32 KJ	Energia: 332,20 Kcal / 1 388,60 KJ	Energia: 261,89 Kcal / 1 094,70 KJ	Energia: 221,43 Kcal / 925,58 KJ	Energia: 207,92 Kcal / 869,11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,66 g17,76 g3,73 g	22,27 g10,13 g2,29 g	15,17 g9,24 g2,40 g	8,82 g11,88 g1,95 g	13,26 g11,62 g2,34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,55 g0,00 g0,00 g	37,44 g4,19 g0,00 g	29,18 g0,00 g0,00 g	19,50 g0,00 g0,00 g	11,97 g0,00 g0,00 g



2023.09.05. 13:46:18 | QB - Élelem



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Csirkemell sonka, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Lenmagos vajkrém (2), Uborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Pritaminpaprikás vajkrém (2)			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Retek, Párizsi			Gyümölcsstea, Sajtos croissant (1,2,3)		
	Energia: 256,91 Kcal / 1 073,88 KJ			Energia: 324,76 Kcal / 1 357,50 KJ			Energia: 239,21 Kcal / 999,90 KJ			Energia: 234,89 Kcal / 981,84 KJ			Energia: 184,86 Kcal / 772,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,41 g	8,37 g	2,01 g	16,35 g	5,92 g	1,50 g	5,93 g	9,08 g	3,87 g	6,06 g	8,01 g	2,04 g	9,86 g	21,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,66 g	7,49 g	0,04 g	51,08 g	7,49 g	0,00 g	33,12 g	7,49 g	0,00 g	34,30 g	7,49 g	0,00 g	54,67 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!

