



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Szója- tejmentes ovi*						
	Tízórai					
		Karamell (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Főtt tojás (3)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Felvágott	Rizstej, Gabonapehely (1)	Kakaó (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Zöldpaprika
		Energia: 290,54 Kcal / 1 214,46 KJ	Energia: 320,81 Kcal / 1 340,99 KJ	Energia: 234,59 Kcal / 980,59 KJ	Energia: 199,27 Kcal / 832,95 KJ	Energia: 303,96 Kcal / 1 270,55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10,02 g10,15 g3,40 g	10,56 g12,72 g3,14 g	7,66 g8,98 g2,39 g	9,55 g2,25 g1,00 g	13,54 g12,34 g3,59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39,18 g9,99 g0,00 g	40,53 g14,99 g0,00 g	30,39 g14,99 g0,00 g	34,80 g0,00 g0,00 g	33,94 g4,00 g0,04 g
	Ebéd					
		Daragaluskaleves (1,3), Bolognai spagetti (1)	Magyaros gombaleves (1,3), Hagymás sült csirkemáj, Sárgaborsófőzelék (1), Szőlő	Paradicsomleves (1), Brassói aprópecsenye, Cékla savanyúság	Karfiolleves (1,3), Tarhonyáshús (1), Uborka saláta, Körte	Gulyásleves (1,3), Fahéjas csiga (1)
		Energia: 625,21 Kcal / 2 613,38 KJ	Energia: 443,19 Kcal / 1 852,53 KJ	Energia: 544,60 Kcal / 2 276,43 KJ	Energia: 482,22 Kcal / 2 015,68 KJ	Energia: 545,26 Kcal / 2 279,19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		26,00 g29,58 g6,81 g	29,90 g7,11 g1,56 g	23,62 g19,57 g6,68 g	23,06 g14,70 g2,73 g	19,78 g21,19 g5,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67,30 g0,00 g1,10 g	63,74 g0,00 g0,00 g	65,04 g10,67 g0,17 g	63,72 g3,00 g0,00 g	68,12 g14,68 g0,00 g
	Uzsonna					
		Zsemle (1), Margarin, Gépsonka, Uborka	Zsemle (1), Lenmagos marg.krém, Paradicsom	Zsemle (1), Párizsikrém, Retek	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Felvágott
		Energia: 206,49 Kcal / 863,13 KJ	Energia: 201,57 Kcal / 842,56 KJ	Energia: 218,98 Kcal / 915,34 KJ	Energia: 194,59 Kcal / 813,39 KJ	Energia: 223,58 Kcal / 934,56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8,50 g8,72 g2,38 g	6,54 g8,53 g1,33 g	4,32 g11,94 g3,21 g	5,30 g8,04 g1,95 g	9,59 g9,32 g2,39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,26 g0,00 g1,30 g	24,43 g0,00 g0,60 g	23,31 g0,00 g0,60 g	25,03 g0,00 g0,04 g	25,07 g0,00 g0,00 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) diófélélt, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!



2023.08.29. 14:17:10 | QB - Élelem