



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Szója-tejmentes ovi*						
	Tízórai					
		Kakaó (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott	Gyümölcstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Felvágott	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj, Retek	Gyümölcstea, Tejbedara (1)	Karamell (rizstej), Félbarna kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Uborka
		Energia: 273,48 Kcal / 1 143,15 KJ	Energia: 286,07 Kcal / 1 195,77 KJ	Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ	Energia: 252,60 Kcal / 1 055,87 KJ	Energia: 322,38 Kcal / 1 347,55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10,53 g10,62 g3,64 g	9,68 g9,34 g2,39 g	8,80 g8,50 g2,08 g	6,90 g2,73 g1,69 g	13,07 g11,57 g3,40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33,38 g4,00 g0,04 g	40,37 g14,99 g0,00 g	41,57 g14,99 g0,07 g	49,41 g33,17 g0,00 g	40,72 g9,99 g0,04 g
	Ebéd					
		Csorbaleves (1,3), Szilvás gombóc (1)	Rántott leves (1), Sült tarja, Zöldbabfőzelék (1), Körte	Rostos gyümölcslé, Rántott karaj (1,3), Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Zöldségleves (1,3), Chilis bab (1), Párolt rizs, Szőlő	Hortobágyi betyárleves, Aranygaluska (1,3)
		Energia: 625,76 Kcal / 2 615,68 KJ	Energia: 604,37 Kcal / 2 526,27 KJ	Energia: 597,35 Kcal / 2 496,92 KJ	Energia: 623,01 Kcal / 2 604,18 KJ	Energia: 608,61 Kcal / 2 543,99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		22,10 g21,28 g3,13 g	16,36 g42,51 g11,88 g	23,63 g23,80 g4,19 g	24,71 g23,32 g3,83 g	27,59 g22,29 g6,01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83,44 g9,79 g0,00 g	38,04 g0,00 g0,00 g	70,09 g2,50 g1,75 g	77,27 g0,00 g0,00 g	73,71 g16,48 g0,00 g
	Uzsonna					
		Zsemle (1), Tojáskrém (3), Uborka	Zsemle (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom	Zsemle (1), Sárgarépas margarinkrém	Zsemle (1), Margarin, Párizsi, Pritamin paprika	Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott
		Energia: 166,53 Kcal / 696,10 KJ	Energia: 208,53 Kcal / 871,66 KJ	Energia: 204,58 Kcal / 855,14 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ	Energia: 224,19 Kcal / 937,11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5,86 g5,48 g1,38 g	8,50 g8,74 g2,40 g	4,06 g10,11 g2,66 g	4,26 g7,70 g2,04 g	9,44 g8,92 g2,39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,24 g0,00 g0,60 g	23,72 g0,00 g1,30 g	24,04 g0,00 g0,60 g	23,44 g0,00 g0,60 g	26,27 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!



2023.09.05. 8:29:07 | QB - Élelem