



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Szója-tejmentes ovi*	Tízórai					
		Vaníliástej (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Minidzsem	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Zala felvágott	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Felvágott	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Alpro puding	Tejeskávé (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pulykasonka, Zöldpaprika
		Energia: 315,40 Kcal / 1 318,37 KJ	Energia: 303,75 Kcal / 1 269,68 KJ	Energia: 234,59 Kcal / 980,59 KJ	Energia: 309,31 Kcal / 1 292,92 KJ	Energia: 277,98 Kcal / 1 161,96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10,13 g10,15 g3,40 g	8,28 g11,90 g3,36 g	7,66 g8,98 g2,39 g	8,74 g3,40 g1,00 g	12,03 g10,09 g3,08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45,17 g14,37 g0,00 g	40,41 g14,99 g0,04 g	30,39 g14,99 g0,00 g	59,79 g29,74 g0,00 g	34,43 g5,00 g0,04 g
	Ebéd					
		Magyaros burgonyaleves (1,3), Milánói makaróni (1)	Tojásleves (1,3), Főtt virsli, Babfőzelék (1), Szőlő	Gyümölcsleves (1), Sült csirkecomb, Budapest ragu, Párolt rizs	Zellerkrémleves (1), Hentes tokány, Tésztaköret (1), Körte	Pulykaraguleves (1,3), Zabpelyhes meggyes sütemény (1)
		Energia: 643,89 Kcal / 2 691,46 KJ	Energia: 470,33 Kcal / 1 965,98 KJ	Energia: 521,46 Kcal / 2 179,70 KJ	Energia: 607,68 Kcal / 2 540,10 KJ	Energia: 528,18 Kcal / 2 207,79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35,68 g13,21 g4,01 g	18,24 g22,89 g5,53 g	11,68 g18,22 g2,26 g	25,82 g30,30 g7,06 g	13,12 g17,42 g3,85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		96,11 g0,00 g0,28 g	46,75 g0,00 g0,00 g	75,96 g24,98 g0,00 g	56,70 g0,00 g0,00 g	77,38 g17,58 g0,00 g
	Uzsonna					
		Zsemle (1), Margarin, Csirkemell sonka, Zöldpaprika	Zsemle (1), Lenmagos vajkrém, Uborka	Zsemle (1), Pritaminpaprikás vajkrém	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Retek, Párizsi	Félbarna kenyér (1), Margarin, Felvágott
		Energia: 202,62 Kcal / 846,95 KJ	Energia: 199,54 Kcal / 834,08 KJ	Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 KJ	Energia: 199,42 Kcal / 833,58 KJ	Energia: 224,17 Kcal / 937,03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8,46 g7,62 g2,01 g	6,54 g8,51 g1,32 g	3,98 g14,33 g3,80 g	5,55 g8,28 g2,04 g	9,44 g8,92 g2,38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24,84 g0,00 g0,64 g	23,97 g0,00 g0,60 g	23,33 g0,00 g0,60 g	25,43 g0,00 g0,00 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. 13:46:36 | QB - Élelem