



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Szója- tejmentes ovi*						
	Tízórai					
		Kakaó (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Felvágott	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pulykamellsonka	Rizstej, Gabonapehely (1)	Karamell (rizstej), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom
		Energia: 293,25 Kcal / 1 225,79 Kj	Energia: 286,07 Kcal / 1 195,77 Kj	Energia: 225,36 Kcal / 942,00 Kj	Energia: 167,17 Kcal / 698,77 Kj	Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,70 g11,04 g3,77 g	9,68 g9,34 g2,39 g	6,54 g8,12 g2,08 g	8,30 g2,10 g1,00 g	14,74 g11,61 g3,88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34,18 g4,00 g0,07 g	40,37 g14,99 g0,00 g	31,15 g14,99 g0,60 g	28,40 g0,00 g0,00 g	40,06 g9,99 g0,70 g
	Ebéd					
		Zöldborsóleves (1,3), Bolognai spagetti (1)	Tavaszi leves (1,3), Köleses vagdalt, Burgonyafőzelék (1), Szőlő	Gombakrémleves (1), Kakukkfűves-besameles csirke (1), Párolt bulgur (1), Vegyes zöldségköret	Karalábéleves (1,3), Lecsós sertésszelet, Tarhonya (1), Körte	Frankfurti leves (1), Lekváros bukta (1,3)
		Energia: 506,97 Kcal / 2 119,13 Kj	Energia: 598,86 Kcal / 2 503,23 Kj	Energia: 478,44 Kcal / 1 999,88 Kj	Energia: 513,28 Kcal / 2 145,51 Kj	Energia: 603,48 Kcal / 2 522,55 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23,53 g19,01 g5,63 g	22,53 g18,32 g5,12 g	39,44 g28,03 g3,55 g	25,84 g15,94 g3,03 g	22,42 g17,53 g5,58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61,86 g5,00 g0,00 g	83,92 g0,00 g0,00 g	55,41 g0,00 g2,25 g	65,87 g0,00 g1,75 g	88,33 g7,99 g0,00 g
	Uzsonna					
		Zsemle (1), Szezám margarinkrém (10), Uborka	Zsemle (1), Margarin, Pritamin paprika, Pizzasonka	Zsemle (1), Tojáskrém (3), Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Retek, Tavaszi felvágott	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Felvágott
		Energia: 234,77 Kcal / 981,34 Kj	Energia: 205,64 Kcal / 859,58 Kj	Energia: 168,09 Kcal / 702,62 Kj	Energia: 197,50 Kcal / 825,55 Kj	Energia: 223,57 Kcal / 934,52 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,54 g13,03 g2,89 g	7,02 g9,14 g1,90 g	5,90 g5,52 g1,38 g	5,54 g8,06 g1,94 g	9,59 g9,32 g2,38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,57 g0,00 g0,60 g	23,44 g0,00 g0,64 g	23,50 g0,00 g0,60 g	25,47 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) mogorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfűtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!



2023.09.12. 11:49:06 | QB - Élelem