



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Ovi						
	Tízórai					
		Karamell (2), Kakaós kalács (1,2,3)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Főtt tojás (3)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Sajt (2)	Tej (2), Gabonapehely (1)	Kakaó (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Zöldpaprika
		Energia: 332,15 Kcal / 1 388,39 KJ	Energia: 320,81 Kcal / 1 340,99 KJ	Energia: 208,17 Kcal / 870,15 KJ	Energia: 250,94 Kcal / 1 048,93 KJ	Energia: 306,09 Kcal / 1 279,46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,00 g9,46 g4,44 g	10,56 g12,72 g3,14 g	3,51 g7,93 g2,14 g	11,35 g4,95 g2,28 g	11,99 g12,89 g3,61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50,37 g13,49 g0,00 g	40,53 g14,99 g0,00 g	30,33 g14,99 g0,04 g	39,95 g0,00 g0,00 g	35,04 g4,00 g0,04 g
	Ebéd					
		Daragaluskaleves (1,3), Bolognai spagetti (1,2)	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), Vajas csiga (1,2,3)
		Energia: 601,68 Kcal / 2 515,02 KJ	Energia: 423,66 Kcal / 1 770,90 KJ	Energia: 544,60 Kcal / 2 276,43 KJ	Energia: 497,58 Kcal / 2 079,88 KJ	Energia: 530,97 Kcal / 2 219,45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25,12 g28,06 g6,65 g	29,15 g7,02 g1,56 g	23,62 g19,57 g6,68 g	23,40 g16,02 g3,47 g	18,59 g23,65 g7,29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64,88 g0,00 g1,12 g	59,86 g0,00 g0,00 g	65,04 g10,67 g0,17 g	64,24 g3,00 g0,00 g	60,35 g12,59 g0,00 g
	Uzsonna					
		Zsemle (1), Margarin, Gépsonka, Uborka	Zsemle (1), Lenmagos vajkrém (2), Paradicsom	Zsemle (1), Párizsikrém (2), Retek	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott	Sajtos rúd (1,2,3)
		Energia: 206,50 Kcal / 863,17 KJ	Energia: 257,05 Kcal / 1 074,47 KJ	Energia: 233,41 Kcal / 975,65 KJ	Energia: 194,59 Kcal / 813,39 KJ	Energia: 127,85 Kcal / 534,41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,50 g8,72 g2,39 g	6,58 g14,63 g5,01 g	4,31 g13,54 g3,64 g	5,30 g8,04 g1,95 g	5,67 g2,60 g1,49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,26 g0,00 g1,30 g	24,47 g0,00 g0,60 g	23,31 g0,00 g0,60 g	25,03 g0,00 g0,04 g	20,45 g0,00 g0,30 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!



2023.08.29. 14:15:40 | QB - Élelem