



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Ovi	Tízórai	Kakaó (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Lapkasajt (2)	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj, Retek	Gyümölcstea, Tejbedara (1,2)	Karamell (2), Félbarna kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Uborka
		Energia: 275,63 Kcal / 1 152,13 KJ	Energia: 283,17 Kcal / 1 183,65 KJ	Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ	Energia: 302,86 Kcal / 1 265,95 KJ	Energia: 354,67 Kcal / 1 482,52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,98 g11,17 g3,66 g	6,71 g10,29 g3,31 g	8,80 g8,50 g2,08 g	8,22 g3,17 g1,62 g	13,22 g13,52 g4,18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34,48 g4,00 g0,04 g	40,48 g14,99 g0,00 g	41,57 g14,99 g0,07 g	59,89 g35,97 g0,00 g	44,47 g9,99 g0,04 g
	Ebéd	Csorbaleves (1,2,3), Szilvás gombóc (1)	Rántott leves (1), Sült tarja, Zöldbabfőzelék (1,2), Körte	Rostos gyümölcslé, Rántott karaj (1,3), Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Zöldségleves (1,3), Chilis bab (1), Párolt rizs, Szőlő	Hortobágyi betyárleves, Aranygaluska (1,2,3), Vaníliapuding (2)
		Energia: 579,05 Kcal / 2 420,43 KJ	Energia: 587,87 Kcal / 2 457,30 KJ	Energia: 597,35 Kcal / 2 496,92 KJ	Energia: 593,27 Kcal / 2 479,87 KJ	Energia: 564,06 Kcal / 2 357,77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20,79 g18,80 g4,74 g	16,53 g40,62 g12,16 g	23,63 g23,80 g4,19 g	24,58 g20,34 g3,49 g	24,36 g17,72 g5,60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78,78 g9,79 g0,00 g	38,01 g0,00 g0,00 g	70,09 g2,50 g1,75 g	76,71 g0,00 g0,00 g	76,21 g31,42 g0,00 g
	Uzsonna	Zsemle (1), Tojáskrém (2,3), Uborka	Zsemle (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom	Zsemle (1), Sárgarépas vajkrém (2)	Zsemle (1), Margarin, Sajtos párizsi (2), Pritamin paprika	Tönkölyös pogácsa (1,2,3)
		Energia: 178,29 Kcal / 745,25 KJ	Energia: 208,53 Kcal / 871,66 KJ	Energia: 191,05 Kcal / 798,59 KJ	Energia: 224,69 Kcal / 939,20 KJ	Energia: 136,60 Kcal / 570,99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,86 g6,78 g1,74 g	8,50 g8,74 g2,40 g	4,20 g8,33 g3,88 g	6,62 g11,14 g3,31 g	4,70 g0,35 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,25 g0,00 g0,60 g	23,72 g0,00 g1,30 g	24,55 g0,00 g0,60 g	24,22 g0,00 g1,16 g	28,50 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) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!



2023.09.05. 8:28:08 | QB - Élelem