



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Ovi	Tízórai	Kakaó (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Csemegekaraj	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Kockasajt (2)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Pulykamellsonka	Tej (2), Gabonapehely (1)	Karamell (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Paradicsom
		Energia: 295,40 Kcal / 1 234,77 KJ	Energia: 251,45 Kcal / 1 051,06 KJ	Energia: 225,36 Kcal / 942,00 KJ	Energia: 248,99 Kcal / 1 040,78 KJ	Energia: 358,53 Kcal / 1 498,66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12,15 g11,59 g3,79 g	8,48 g5,92 g2,97 g	6,54 g8,12 g2,08 g	11,80 g6,20 g3,04 g	14,89 g13,56 g4,66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,28 g4,00 g0,07 g	40,65 g14,99 g0,00 g	31,15 g14,99 g0,60 g	36,20 g0,00 g0,00 g	43,81 g9,99 g0,70 g
	Ebéd	Zöldborsóleves (1,3), Bolognai Lasagne (1,2)	Tavaszi leves (1,3), Köleses vagdalt, Burgonyafőzelék (1,2), Szőlő	Gombakrémleves (1,2), Kakukkfűves-joghurtos csirke (2), Párolt bulgur (1), Vegyes zöldségköret	Karalábéleves (1,3), Lecsós sertésszelet, Tarhonya (1), Körte	Frankfurti leves (1,2), Lekváros bukta (1,2,3)
		Energia: 483,08 Kcal / 2 019,27 KJ	Energia: 564,64 Kcal / 2 360,20 KJ	Energia: 539,39 Kcal / 2 254,65 KJ	Energia: 513,28 Kcal / 2 145,51 KJ	Energia: 507,77 Kcal / 2 122,48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23,83 g18,03 g5,36 g	20,17 g19,26 g5,81 g	42,40 g28,80 g4,66 g	25,84 g15,94 g3,03 g	17,98 g17,55 g5,98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57,42 g4,00 g0,04 g	75,70 g0,00 g0,00 g	65,79 g0,00 g1,99 g	65,87 g0,00 g1,75 g	68,94 g6,24 g0,00 g
	Uzsonna	Zsemle (1), Szezámos vajkrém (2,10), Uborka	Zsemle (1), Margarin, Pritamin paprika, Pizzasonka	Zsemle (1), Tojáskrém (2,3), Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Retek, Tavaszi felvágott	Sajtos pogácsa (1,2,3)
		Energia: 245,37 Kcal / 1 025,65 KJ	Energia: 205,64 Kcal / 859,58 KJ	Energia: 179,85 Kcal / 751,77 KJ	Energia: 197,50 Kcal / 825,55 KJ	Energia: 210,05 Kcal / 878,01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6,76 g13,52 g4,28 g	7,02 g9,14 g1,90 g	5,90 g6,82 g1,74 g	5,54 g8,06 g1,94 g	4,20 g9,50 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,87 g0,00 g0,60 g	23,44 g0,00 g0,64 g	23,51 g0,00 g0,60 g	25,47 g0,00 g0,04 g	25,20 g0,00 g0,60 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) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!



2023.09.12. 11:47:28 | QB - Élelem