

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli	Vaníliastej (1), Briós (1,2,3)		Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Lapkasajt (2)		Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Gépsonka, Retek		Gyümölcsstea, Kifli (1,2,3), Vaníliás túrókrém (2,)		Tejeskávé (2), Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Tavaszi felvágott*						
		Energia: 223,40 Kcal / 933,81 KJ		Energia: 256,15 Kcal / 1 070,71 KJ		Energia: 261,96 Kcal / 1 094,99 KJ		Energia: 192,50 Kcal / 804,65 KJ		Energia: 275,84 Kcal / 1 153,01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7,01 g	6,02 g	2,84 g	7,13 g	10,00 g	3,31 g	10,34 g	9,07 g	2,39 g	7,79 g	1,20 g	0,43 g	8,72 g	10,91 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,03 g	12,03 g	0,00 g	34,05 g	7,49 g	0,00 g	34,38 g	7,49 g	0,70 g	37,36 g	11,09 g	0,60 g	35,53 g	5,00 g	0,04 g
	Tízórai	Alma		Barack		Alma		Dinnye		Alma						
		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ		Energia: 24,81 Kcal / 103,71 KJ		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ		Energia: 28,01 Kcal / 117,08 KJ		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,42 g	0,06 g	0,00 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,45 g	0,18 g	0,00 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		4,20 g	0,00 g	0,00 g	5,40 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,00 g	5,85 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,00 g
	Ebéd	Vagdalt (1,3), Zöldborsófőzelék (1)		Gulyásleves (1,3), Szilvás gombóc (1)		Tejszínes-kukoricás cs.mell (1,2), Tésztaköret (1)		Párolt pulykamell, Sóskafezelék (1)		Rakott zöldbab (2)						
		Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 KJ		Energia: 381,09 Kcal / 1 592,96 KJ		Energia: 312,22 Kcal / 1 305,08 KJ		Energia: 245,50 Kcal / 1 026,19 KJ		Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		16,77 g	14,49 g	3,99 g	13,92 g	9,78 g	1,66 g	17,40 g	12,46 g	3,38 g	16,71 g	11,15 g	2,41 g	13,66 g	16,98 g	4,60 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27,11 g		0,00 g	0,00 g	57,14 g	5,00 g	0,00 g	32,30 g	0,00 g	0,00 g	17,90 g	9,99 g	0,00 g	28,84 g	0,00 g	0,00 g	



Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.																	
Uzsonna			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Margarin, Csirkemell sonka, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Párizsi, Uborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Zöldfűszeres szendvicskrém (2)			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Margarin, Pizzasonka, Paradicsom			Gyümölcsstea, Tönkölyös pogácsa (1,2,3)		
			Energia: 256,90 Kcal / 1 073,84 KJ			Energia: 170,79 Kcal / 713,90 KJ			Energia: 241,33 Kcal / 1 008,76 KJ			Energia: 260,99 Kcal / 1 090,94 KJ			Energia: 171,46 Kcal / 716,70 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
10,41 g	8,37 g	2,01 g	6,00 g	1,01 g	0,14 g	6,12 g	9,06 g	3,88 g	8,78 g	9,47 g	1,90 g	5,36 g	0,48 g	0,00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
34,66 g	7,49 g	0,04 g	34,16 g	7,49 g	0,00 g	33,49 g	7,49 g	0,00 g	34,66 g	7,49 g	0,04 g	36,17 g	7,49 g	0,00 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, szulfitot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

