

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00479) Bölcsi (1-2 éves)</b>	<b>Reggeli</b>	Vaníliástej(2), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1)	Gyümölcsstea, Körözött(2), Félbarna kenyér(1)	Gyümölcsstea, Kockasajt(2), Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gyümölcs joghurt(2), Kifli(1)	Tejeskávé(2), Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Pritamin paprika										
		Energia: 310,56 Kcal / 1 298,14 KJ	Energia: 199,17 Kcal / 832,53 KJ	Energia: 175,33 Kcal / 732,88 KJ	Energia: 254,50 Kcal / 1 063,81 KJ	Energia: 299,51 Kcal / 1 251,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,84 g	11,72 g	3,90 g	10,08 g	1,67 g	0,58 g	6,20 g	1,29 g	0,36 g	10,39 g	5,99 g	2,28 g	12,13 g	11,39 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,06 g	6,49 g	0,70 g	35,66 g	7,49 g	0,00 g	34,47 g	7,49 g	0,00 g	39,40 g	13,85 g	0,00 g	36,93 g	5,00 g	0,04 g
	<b>Tízórai</b>	Alma	Szőlő	Alma	Szilva	Barack										
		Energia: 83,97 Kcal / 350,99 KJ	Energia: 64,50 Kcal / 269,61 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 28,44 Kcal / 118,88 KJ	Energia: 24,80 Kcal / 103,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,04 g	0,08 g	0,00 g	0,48 g	0,24 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,48 g	0,00 g	0,00 g	0,42 g	0,06 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,36 g	0,00 g	0,00 g	14,48 g	0,00 g	0,00 g	5,60 g	0,00 g	0,00 g	6,12 g	0,00 g	0,00 g	5,40 g	0,00 g	0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Zabpelyhes fasírtgolyó(1,3), Kelkáposztafőzelék(1,2)	Párolt hús, Tökfőzelék(1,2)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1,2)	Párolt hús, Karfiolfőzelék(1)	Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya										
		Energia: 231,53 Kcal / 967,80 KJ	Energia: 251,57 Kcal / 1 051,56 KJ	Energia: 171,86 Kcal / 718,37 KJ	Energia: 268,26 Kcal / 1 121,33 KJ	Energia: 313,96 Kcal / 1 312,35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,79 g	12,16 g	3,24 g	14,24 g	12,82 g	2,85 g	9,53 g	9,08 g	2,04 g	12,23 g	14,44 g	4,55 g	16,61 g	10,02 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,33 g	0,00 g	0,00 g	19,29 g	0,00 g	0,00 g	12,81 g	0,00 g	0,00 g	22,00 g	0,00 g	0,00 g	38,29 g	0,00 g	0,00 g



## Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.																	
Uzsonna			Gyümölcsstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Uborka			Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom			Gyümölcsstea, Tonhalkrém(2,8), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Retek			Gyümölcsstea, Túrós táska(1,2,3)		
			Energia: 169,93 Kcal / 710,31 KJ			Energia: 263,98 Kcal / 1 103,44 KJ			Energia: 272,76 Kcal / 1 140,14 KJ			Energia: 279,63 Kcal / 1 168,85 KJ			Energia: 288,86 Kcal / 1 207,43 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
6,06 g	1,35 g	0,16 g	5,44 g	7,92 g	2,03 g	8,70 g	11,72 g	2,87 g	8,94 g	11,63 g	3,35 g	8,36 g	6,83 g	4,92 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
33,12 g	7,49 g	0,00 g	42,29 g	14,99 g	0,00 g	32,72 g	7,49 g	0,00 g	34,42 g	7,49 g	0,04 g	47,97 g	22,09 g	0,20 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, szulfitot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

