

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00479) Bölcsi (1-2 éves)</b>	<b>Reggeli</b>	Kakaó(2), Pulykasonka, Margarin, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka			Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Tejbedara(1,2)			Karamell(rizstej), Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika		
		Energia: 296,01 Kcal / 1 237,32 KJ			Energia: 262,61 Kcal / 1 097,71 KJ			Energia: 286,68 Kcal / 1 198,32 KJ			Energia: 255,08 Kcal / 1 066,23 KJ			Energia: 298,72 Kcal / 1 248,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,00 g	11,19 g	3,79 g	5,58 g	7,91 g	2,14 g	9,53 g	8,94 g	2,39 g	6,01 g	3,73 g	1,93 g	10,50 g	10,57 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,48 g	4,00 g	0,04 g	41,85 g	14,99 g	0,04 g	41,57 g	14,99 g	0,70 g	48,94 g	28,98 g	0,00 g	39,78 g	9,99 g	0,00 g
	<b>Tízórai</b>	Alma			Banán			Mandarin			Kivi			Alma		
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,32 g	0,32 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		5,60 g	0,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,00 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,00 g	5,60 g	0,00 g	0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Vagdalt(1,3), Zöldbabfőzelék(1,2)			Párolt pulykafelsőcomb*, Zöldségfőzelék(1)			Párolt csirkecomb, Gyümölcsmártás(1,2), Piritott dara(1)			Párolt sertéslapocka, Sárgarépa-főzelék(1)			Párolt pulykamell, Cékla-főzelék(1)		
		Energia: 292,49 Kcal / 1 222,61 KJ			Energia: 175,09 Kcal / 731,88 KJ			Energia: 434,10 Kcal / 1 814,54 KJ			Energia: 278,27 Kcal / 1 163,17 KJ			Energia: 223,99 Kcal / 936,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,29 g	18,11 g	4,39 g	17,32 g	7,34 g	2,37 g	13,15 g	13,15 g	2,24 g	11,70 g	15,13 g	4,63 g	15,20 g	6,98 g	1,78 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19,56 g		0,00 g	0,00 g	9,88 g	0,00 g	0,00 g	64,47 g	14,99 g	0,00 g	23,12 g	5,00 g	0,00 g	24,03 g	0,00 g	0,00 g	



## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.															
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres szendvicskrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Vajkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Tojáskrém(2,3), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Retek			Gyümölcsstea, Sajtkrém(2), Félbarna kenyér(1), Paradicsom			Gyümölcsstea, Sajtos pogácsa(1,2,3)		
	Energia: 268,96 Kcal / 1 124,25 KJ			Energia: 206,28 Kcal / 862,25 KJ			Energia: 225,10 Kcal / 940,92 KJ			Energia: 200,20 Kcal / 836,84 KJ			Energia: 272,54 Kcal / 1 139,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,55 g	8,95 g	3,88 g	5,00 g	2,12 g	0,77 g	6,74 g	3,74 g	1,08 g	5,35 g	0,87 g	0,17 g	4,29 g	9,52 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,12 g	14,99 g	0,00 g	41,46 g	14,99 g	0,00 g	40,76 g	14,99 g	0,00 g	42,41 g	14,99 g	0,00 g	40,50 g	14,99 g	0,60 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) mogyorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

