

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Kakaó(rizstej), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Violife növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Zabkása(rizstej) (1)			Kakaó(rizstej), Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika		
		Energia: 303,08 Kcal / 1 266,87 KJ			Energia: 263,40 Kcal / 1 101,01 KJ			Energia: 322,31 Kcal / 1 347,26 KJ			Energia: 327,84 Kcal / 1 370,37 KJ			Energia: 300,94 Kcal / 1 257,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,67 g	11,50 g	4,08 g	5,21 g	8,00 g	1,90 g	7,75 g	13,68 g	4,19 g	12,87 g	5,24 g	2,00 g	14,98 g	10,82 g	3,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,62 g	4,00 g	0,70 g	42,23 g	14,99 g	0,00 g	41,55 g	14,99 g	0,50 g	56,46 g	27,28 g	0,00 g	35,34 g	4,00 g	0,04 g
	<b>Tízórai</b>	Alma			Narancs			Mandarin			Banán			Alma		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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
		7,00 g	0,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,00 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,00 g	5,60 g	0,00 g	0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Párolt pulykamell, Kekáposztafőzelék(1)			Csirkegulyás(1,3), Almás linzer(1,3)			Rántott cs.mell (sütőben s.)(1,3), Párolt bulgur(1)			Hentes tokány(1), Tésztaköret(1)			Párolt sertéscomb , Sós kamártás(1), Főtt burgonya		
		Energia: 306,16 Kcal / 1 279,75 KJ			Energia: 331,81 Kcal / 1 386,97 KJ			Energia: 401,29 Kcal / 1 677,39 KJ			Energia: 263,32 Kcal / 1 100,68 KJ			Energia: 326,33 Kcal / 1 364,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17,65 g		14,69 g	2,67 g	15,37 g	8,41 g	1,60 g	24,49 g	10,59 g	1,49 g	15,23 g	9,11 g	1,90 g	17,43 g	6,83 g	1,85 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25,33 g		0,00 g	0,00 g	47,72 g	14,49 g	0,00 g	55,24 g	0,00 g	0,03 g	29,75 g	0,00 g	0,00 g	47,17 g	7,49 g	0,00 g	

## Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Paradicsom			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Pritaminpaprikás vajkrém, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér(1), Retek			Gyümölcsstea, Violife növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1)		
	Energia: 259,12 Kcal / 1 083,12 Kj			Energia: 289,55 Kcal / 1 210,32 Kj			Energia: 321,83 Kcal / 1 345,25 Kj			Energia: 234,89 Kcal / 981,84 Kj			Energia: 261,05 Kcal / 1 091,19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,36 g	7,96 g	1,91 g	5,39 g	11,44 g	2,86 g	5,21 g	14,57 g	3,80 g	6,06 g	8,01 g	2,04 g	5,01 g	7,98 g	1,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,09 g	14,99 g	0,00 g	40,80 g	14,99 g	0,00 g	41,98 g	14,99 g	0,00 g	34,30 g	7,49 g	0,00 g	41,89 g	14,99 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) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

