

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli	Kakaó(2), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1)		Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka		Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1)		Gyümölcsstea, Zabkása(1,2)		Karamell(2), Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika						
		Energia: 305,23 Kcal / 1 275,86 KJ		Energia: 234,98 Kcal / 982,22 KJ		Energia: 294,68 Kcal / 1 231,76 KJ		Energia: 234,87 Kcal / 981,76 KJ		Energia: 352,63 Kcal / 1 473,99 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		13,12 g	12,05 g	4,10 g	6,15 g	8,02 g	2,14 g	8,32 g	13,79 g	4,19 g	10,37 g	5,99 g	2,28 g	14,85 g	12,44 g	4,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,72 g	4,00 g	0,70 g	34,22 g	7,49 g	0,04 g	33,92 g	7,49 g	0,50 g	34,54 g	8,99 g	0,00 g	44,93 g	9,99 g	0,04 g
	Tízórai	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			
		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
	Ebéd	Párolt pulykamell, Kelkáposztafőzelék(1,2)		Csirkegulyás(1,3), Almás linzer(1,2,3)		Rántott cs.mell (sütőben s.)(1,3), Párolt bulgur(1)		Hentes tokány(1), Tésztaköret(1)		Párolt sertéscomb , Sós kamartás(1), Főtt burgonya						
		Energia: 280,89 Kcal / 1 174,12 KJ		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 KJ		Energia: 386,63 Kcal / 1 616,11 KJ		Energia: 263,32 Kcal / 1 100,68 KJ		Energia: 313,60 Kcal / 1 310,85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		18,14 g	12,85 g	2,49 g	15,53 g	9,57 g	2,10 g	24,49 g	8,98 g	1,25 g	15,23 g	9,11 g	1,90 g	16,67 g	6,58 g	1,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,66 g	0,00 g	0,00 g	47,98 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	45,34 g	7,49 g	0,00 g



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.																	
Uzsonna			Gyümölcsstea, Vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Paradicsom			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres szendvicskrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Pritaminpaprikás vajkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér(1), Retek			Gyümölcsstea, Sajtós croissant(1,2,3)		
			Energia: 182,42 Kcal / 762,52 Kj			Energia: 241,33 Kcal / 1 008,76 Kj			Energia: 239,82 Kcal / 1 002,45 Kj			Energia: 234,89 Kcal / 981,84 Kj			Energia: 184,86 Kcal / 772,71 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
5,92 g	2,67 g	0,78 g	6,12 g	9,06 g	3,88 g	5,78 g	8,68 g	3,87 g	6,06 g	8,01 g	2,04 g	9,86 g	21,03 g	0,00 g			
33,43 g	7,49 g	0,00 g	33,49 g	7,49 g	0,00 g	34,32 g	7,49 g	0,00 g	34,30 g	7,49 g	0,00 g	54,67 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) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

