

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli	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(2), Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika						
		Energia: 296,01 Kcal / 1 237,32 KJ		Energia: 234,98 Kcal / 982,22 KJ		Energia: 259,05 Kcal / 1 082,83 KJ		Energia: 227,45 Kcal / 950,74 KJ		Energia: 331,01 Kcal / 1 383,62 KJ						
		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	6,15 g	8,02 g	2,14 g	10,10 g	9,05 g	2,39 g	6,58 g	3,84 g	1,93 g	10,65 g	12,52 g	4,32 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	34,22 g	7,49 g	0,04 g	33,94 g	7,49 g	0,70 g	41,31 g	21,48 g	0,00 g	43,53 g	9,99 g	0,00 g
	Tízórai	Alma		Banán		Mandarin		Kivi		Alma						
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	1,30 g	0,10 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	24,20 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
	Ebéd	Vagdalt(1,3), Zöldbabfőzelék(1,2)		Pulykaraguleves(1,3), Túrógombóc(1,2,3)		Sült csirkecomb, Gyümölcsmártás(1,2), Piritott dara(1)		Rakott sárgarépa(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)		Párolt pulykamell, Céklafőzelék(1)						
		Energia: 292,49 Kcal / 1 222,61 KJ		Energia: 416,39 Kcal / 1 740,51 KJ		Energia: 473,70 Kcal / 1 980,07 KJ		Energia: 354,94 Kcal / 1 483,65 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	25,83 g	16,16 g	4,03 g	17,46 g	12,68 g	2,47 g	18,09 g	6,82 g	2,47 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	41,38 g	5,99 g	0,00 g	70,93 g	17,99 g	0,00 g	54,42 g	0,00 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.																	
Uzsonna			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: 241,33 Kcal / 1 008,76 KJ			Energia: 178,65 Kcal / 746,76 KJ			Energia: 197,47 Kcal / 825,42 KJ			Energia: 172,57 Kcal / 721,34 KJ			Energia: 244,91 Kcal / 1 023,72 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6,12 g	9,06 g	3,88 g	5,57 g	2,23 g	0,77 g	7,31 g	3,85 g	1,08 g	5,92 g	0,98 g	0,17 g	4,86 g	9,63 g	0,00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
33,49 g	7,49 g	0,00 g	33,83 g	7,49 g	0,00 g	33,13 g	7,49 g	0,00 g	34,78 g	7,49 g	0,00 g	32,87 g	7,49 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!

