

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                    |                | hétfő                                                                |         |            | kedd                                                                 |         |            | szerda                                                                         |         |            | csütörtök                                                   |         |            | péntek                                                          |         |        |
|--------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|
| <b>(00481) Ovi</b> | <b>Tízórai</b> | Vaníliaástej(2), Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1) |         |            | Gyümölcsstea, Virsli, Teljes kiőrlésű kenyér(1)                      |         |            | Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)                     |         |            | Gyümölcsstea, Méz, Vaj(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)        |         |            | Tejeskávé(2), Pizzás csiga                                      |         |        |
|                    |                | Energia: 327,65 Kcal / 1 369,58 KJ                                   |         |            | Energia: 259,65 Kcal / 1 085,34 KJ                                   |         |            | Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ                                             |         |            | Energia: 231,19 Kcal / 966,37 KJ                            |         |            | Energia: 338,43 Kcal / 1 414,64 KJ                              |         |        |
|                    |                | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír |
|                    |                | 11,59 g                                                              | 14,68 g | 4,88 g     | 5,53 g                                                               | 8,29 g  | 2,14 g     | 5,40 g                                                                         | 8,28 g  | 2,04 g     | 5,18 g                                                      | 1,72 g  | 0,39 g     | 7,22 g                                                          | 15,17 g | 1,52 g |
|                    |                | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                  | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só     |
|                    | 36,90 g        | 6,49 g                                                               | 0,04 g  | 40,31 g    | 14,99 g                                                              | 0,04 g  | 40,29 g    | 14,99 g                                                                        | 0,00 g  | 48,36 g    | 23,09 g                                                     | 0,00 g  | 41,40 g    | 5,00 g                                                          | 0,00 g  |        |
|                    | <b>Ebéd</b>    | Bugaci húsgombóclevés(1,2,3), Sonkás-kukoricás pizza(1,2,3), Alma    |         |            | Daragaluskaleves(1,3), Sült tarja, Zöldborsófőzelék(1), Túró Rudi(2) |         |            | Zellerkrémleves(1,2,5), Óvári csirkemell(2), Párolt bulgur(1), Káposzta saláta |         |            | Zöldséglevés(1,3), Paprikás csirke(1,2), Nokedli(1,3), Kivi |         |            | Babgulyás(1,3), Boci süti(1,2,3), Alma                          |         |        |
|                    |                | Energia: 565,73 Kcal / 2 364,75 KJ                                   |         |            | Energia: 776,90 Kcal / 3 247,44 KJ                                   |         |            | Energia: 616,66 Kcal / 2 577,64 KJ                                             |         |            | Energia: 858,67 Kcal / 3 589,24 KJ                          |         |            | Energia: 574,83 Kcal / 2 402,79 KJ                              |         |        |
|                    |                | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír |
|                    |                | 25,95 g                                                              | 24,47 g | 6,46 g     | 28,87 g                                                              | 49,23 g | 13,10 g    | 35,02 g                                                                        | 24,07 g | 4,18 g     | 41,17 g                                                     | 20,91 g | 3,52 g     | 32,09 g                                                         | 24,79 g | 6,19 g |
|                    |                | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                  | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só     |
|                    | 62,81 g        | 7,19 g                                                               | 1,66 g  | 52,49 g    | 0,00 g                                                               | 0,55 g  | 67,14 g    | 2,50 g                                                                         | 0,06 g  | 123,98 g   | 0,00 g                                                      | 0,00 g  | 59,50 g    | 11,51 g                                                         | 0,00 g  |        |
|                    | <b>Uzsonna</b> | Lenmagos vajkrém(2), Zsemle(1), Zöldpaprika                          |         |            | Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Uborka               |         |            | Sárgarépas vajkrém(2), Zsemle(1)                                               |         |            | Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Paradicsom          |         |            | Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Pritamin paprika |         |        |
|                    |                | Energia: 256,59 Kcal / 1 072,55 KJ                                   |         |            | Energia: 145,53 Kcal / 608,32 KJ                                     |         |            | Energia: 191,05 Kcal / 798,59 KJ                                               |         |            | Energia: 137,10 Kcal / 573,08 KJ                            |         |            | Energia: 227,50 Kcal / 950,95 KJ                                |         |        |
|                    |                | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír |
| 6,62 g             |                | 14,65 g                                                              | 5,01 g  | 5,26 g     | 2,52 g                                                               | 0,77 g  | 4,20 g     | 8,33 g                                                                         | 3,88 g  | 5,41 g     | 1,25 g                                                      | 0,17 g  | 9,83 g     | 9,38 g                                                          | 2,39 g  |        |
| Szénhidrát         |                | Cukor                                                                | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                          | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                       | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                           | Só      |        |
| 24,27 g            | 0,00 g         | 0,60 g                                                               | 25,30 g | 0,00 g     | 0,00 g                                                               | 24,55 g | 0,00 g     | 0,60 g                                                                         | 25,91 g | 0,00 g     | 0,00 g                                                      | 25,67 g | 0,00 g     | 0,70 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)ogyorót, (8) halat, (9) diófélélt, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmaz!

