

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--------------------|----------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| (00481) Ovi | Tízórai | Vaníliastej(2), Kuglóf(1,2,3) | | | Gyümölcsstea, Lapkasajt(2), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Uborka | | | Gyümölcsstea, Pizzasonka, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle(1), Paradicsom | | | Gyümölcsstea, Főtt virsli, Teljeskiőrlésű zsemle(1), Pritamin paprika | | | Tejeskávét(2), Fahéjas csiga(1,2,3) | | |
| | | Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 KJ | | | Energia: 262,47 Kcal / 1 097,12 KJ | | | Energia: 298,10 Kcal / 1 246,06 KJ | | | Energia: 320,92 Kcal / 1 341,45 KJ | | | Energia: 397,53 Kcal / 1 661,68 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10,11 g | 8,46 g | 4,41 g | 5,75 g | 8,23 g | 1,90 g | 8,11 g | 9,23 g | 1,91 g | 11,40 g | 10,46 g | 3,83 g | 10,62 g | 17,97 g | 3,04 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 36,24 g | 9,79 g | 0,00 g | 40,93 g | 14,99 g | 0,00 g | 45,04 g | 14,99 g | 0,04 g | 44,80 g | 14,99 g | 0,00 g | 46,70 g | 5,00 g | 0,00 g | |
| | Ebéd | Zöldborsós raguleves(1,3), Szilvás gombóc(1,3), Alma | | | Daragaluskaleves(1,3), Sertés pörkölt, Tökfőzelék(1,2), Kivi | | | Zöldséges gombaleves(1,2,3), Brassói aprópecsenye, Csemege uborka | | | Karatlábéleves, Borsos tokány, Tésztaköret(1), Narancs | | | Csirkegulyás(1,3), Sajtos pogácsa(1,2,3), Alma | | |
| | | Energia: 594,42 Kcal / 2 484,68 KJ | | | Energia: 564,31 Kcal / 2 358,82 KJ | | | Energia: 508,81 Kcal / 2 126,83 KJ | | | Energia: 499,11 Kcal / 2 086,28 KJ | | | Energia: 524,53 Kcal / 2 192,54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19,81 g | 14,53 g | 2,12 g | 25,95 g | 26,68 g | 5,38 g | 25,25 g | 21,32 g | 7,64 g | 26,92 g | 15,43 g | 3,23 g | 26,94 g | 13,50 g | 2,72 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 92,72 g | 11,19 g | 0,00 g | 52,53 g | 0,00 g | 1,10 g | 50,51 g | 0,68 g | 0,17 g | 61,36 g | 0,00 g | 0,00 g | 73,12 g | 4,80 g | 0,03 g | |
| | Uzsonna | Tökmagos vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika | | | Banán | | | Tejszelet(1,2), Alma | | | Gyümölcsjoghurt(2) | | | Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Uborka | | |
| | | Energia: 268,33 Kcal / 1 121,62 KJ | | | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | | | Energia: 137,55 Kcal / 574,96 KJ | | | Energia: 103,82 Kcal / 433,97 KJ | | | Energia: 217,89 Kcal / 910,78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 8,21 g | | 14,21 g | 4,28 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 2,40 g | 7,57 g | 4,32 g | 3,49 g | 3,62 g | 1,95 g | 8,77 g | 8,49 g | 2,08 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 26,58 g | 0,00 g | 0,00 g | 36,30 g | 0,00 g | 0,00 g | 14,44 g | 7,67 g | 0,00 g | 14,03 g | 8,12 g | 0,00 g | 26,34 g | 0,00 g | 0,04 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) halat, (8) rákot, (9) kéndioxidot, szulfítot, (10) csillagfürtöt, (11) puhatestűeket tartalmaz!

