



Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli					
		Kakaó(2), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Retek	Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Tej(2), Fonottkalács(1,2,3)	Gyümölcsstea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 359,68 Kcal / 1 503,46 KJ	Energia: 241,07 Kcal / 1 007,67 KJ	Energia: 334,73 Kcal / 1 399,17 KJ	Energia: 213,63 Kcal / 892,97 KJ	Energia: 266,15 Kcal / 1 112,51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,16 g15,49 g5,86 g	6,61 g8,40 g2,37 g	9,99 g16,93 g5,35 g	6,58 g5,82 g2,46 g	11,19 g8,96 g2,17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36,49 g4,00 g1,05 g	34,41 g7,49 g0,08 g	35,15 g7,49 g0,00 g	33,49 g3,50 g0,00 g	34,82 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Barack	Banán	Limonádé, Meggybefőtt(cukor nélkül)	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 82,69 Kcal / 345,64 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 221,75 Kcal / 926,92 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0,60 g0,60 g0,00 g	1,40 g0,20 g0,00 g	1,95 g0,15 g0,00 g	1,21 g0,36 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10,50 g0,00 g0,00 g	18,00 g0,00 g0,00 g	36,30 g0,00 g0,00 g	51,74 g33,99 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Stefánia vagdalt(1,3), Salátafőzelék(1)	Párolt sertéscomb , Karlábé főzelék(1)	Párolt sertéslapocka, Zeller főzelék(1,5)	Sült csirkecomb filé, Sárgarépa főzelék(1)	Párolt pulykafelsőcomb, Burgonyafőzelék(1,2)
		Energia: 417,65 Kcal / 1 745,78 KJ	Energia: 274,21 Kcal / 1 146,20 KJ	Energia: 276,70 Kcal / 1 156,61 KJ	Energia: 201,69 Kcal / 843,06 KJ	Energia: 272,56 Kcal / 1 139,30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27,54 g18,16 g4,08 g	17,03 g9,30 g2,00 g	11,50 g19,78 g5,11 g	15,50 g4,91 g0,99 g	15,05 g7,68 g2,19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,07 g0,00 g0,00 g	30,15 g0,00 g0,00 g	12,23 g0,00 g0,00 g	23,27 g5,00 g0,00 g	35,03 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

Uzsonna	Gyümölcsstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Vajkrém(2), Zsemle(1)			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Házi májkrém(2), Félbarna kenyér(1), Pritamin paprika			Karamell(2), Sajtos rúd(1,2,3)		
	Energia: 141,84 Kcal / 592,89 KJ			Energia: 158,61 Kcal / 662,99 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 195,54 Kcal / 817,36 KJ			Energia: 288,58 Kcal / 1 206,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,86 g	1,16 g	0,16 g	4,43 g	2,01 g	0,77 g	5,72 g	2,63 g	0,77 g	7,55 g	2,62 g	0,89 g	12,47 g	8,20 g	4,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,79 g	7,49 g	0,00 g	30,48 g	7,49 g	0,60 g	32,63 g	7,49 g	0,00 g	35,15 g	7,49 g	0,00 g	41,04 g	9,99 g	0,30 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!

