



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Kakaó(2), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Retek	Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Méz, Vaj(2), Félbarna kenyér(1)	Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Pritamin paprika
		Energia: 385,55 Kcal / 1 611,60 KJ	Energia: 243,42 Kcal / 1 017,50 KJ	Energia: 308,86 Kcal / 1 291,03 KJ	Energia: 204,17 Kcal / 853,43 KJ	Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19,14 g15,59 g5,86 g	6,67 g8,46 g2,37 g	9,01 g16,83 g5,35 g	5,60 g1,43 g0,39 g	6,45 g8,67 g2,11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41,72 g4,00 g1,05 g	34,80 g7,49 g0,08 g	29,92 g7,49 g0,00 g	41,93 g15,59 g0,00 g	33,57 g7,49 g0,00 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Alma	Körte befőtt	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 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	1,95 g0,15 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g	0,30 g0,00 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10,50 g0,00 g0,00 g	36,30 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g	23,70 g14,10 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Húsgombóclevés(1,3), Almás linzer(1,2,3)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1,2)	Rántott cs.mell (sütőben s.)(1,3), Párolt bulgur(1), Sajtmártás	Zöldborsós aprópecsenye(1), Tésztaköret(1)	Párolt pulykafelsőcomb, Zellerfőzelék(1,5)
		Energia: 366,14 Kcal / 1 530,47 KJ	Energia: 144,05 Kcal / 602,13 KJ	Energia: 471,35 Kcal / 1 970,24 KJ	Energia: 321,51 Kcal / 1 343,91 KJ	Energia: 208,89 Kcal / 873,16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,29 g16,41 g4,60 g	9,23 g6,21 g1,59 g	27,36 g12,58 g3,02 g	18,58 g9,61 g1,98 g	13,00 g11,65 g2,31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43,41 g14,49 g0,00 g	12,64 g0,00 g0,00 g	65,34 g0,00 g0,05 g	39,73 g0,00 g0,00 g	12,25 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém, Kifli(1,2,4)			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Tökmagos vajkrém(2), Félbarna kenyér(1), Uborka			Karamell(2), Sajtos croissant(1,2,3)		
	Energia: 167,58 Kcal / 700,48 Kj			Energia: 188,68 Kcal / 788,68 Kj			Energia: 145,07 Kcal / 606,39 Kj			Energia: 301,45 Kcal / 1 260,06 Kj			Energia: 310,73 Kcal / 1 298,85 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,87 g	1,34 g	0,16 g	4,90 g	3,95 g	0,95 g	4,70 g	1,65 g	0,39 g	8,66 g	13,88 g	4,28 g	16,00 g	26,50 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,78 g	7,49 g	0,00 g	33,10 g	7,49 g	0,60 g	27,64 g	7,49 g	0,00 g	35,06 g	7,49 g	0,00 g	67,59 g	9,99 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) halat, (8) rákot, (9) kéndioxidot, szulfítot, (10) csillagfürtöt, (11) puhatestűeket tartalmaz!

