



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Kakaó(rizstej), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Retek	Gyümölcsstea, Violife növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Méz, Margarin, Félbarna kenyér(1)	Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Pritamin paprika
		Energia: 316,61 Kcal / 1 323,43 KJ	Energia: 242,15 Kcal / 1 012,19 KJ	Energia: 308,86 Kcal / 1 291,03 KJ	Energia: 260,44 Kcal / 1 088,64 KJ	Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,96 g12,89 g4,82 g	5,94 g8,41 g1,90 g	9,01 g16,83 g5,35 g	5,62 g7,63 g1,90 g	6,45 g8,67 g2,11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31,49 g4,00 g1,05 g	35,36 g7,49 g0,00 g	29,92 g7,49 g0,00 g	41,96 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(1,3)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1)	Rántott cs.mell (sütőben s.)(1,3), Párolt bulgur(1), Tejmentes besamel	Zöldborsós aprópecsenye(1), Tésztaköret(1)	Párolt pulykafelsőcomb, Zellerfőzelék(1,5)
		Energia: 396,02 Kcal / 1 655,36 KJ	Energia: 130,08 Kcal / 543,73 KJ	Energia: 440,75 Kcal / 1 842,34 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
		12,29 g15,49 g4,12 g	8,89 g5,41 g1,23 g	25,80 g12,29 g2,03 g	18,58 g9,61 g1,98 g	13,00 g11,65 g2,31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50,83 g14,49 g0,00 g	11,24 g0,00 g0,00 g	59,91 g0,00 g0,03 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, Zöldfűszeres marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Pritaminpaprikás marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Tökmagos marg.krém, Félbarna kenyér(1)			Karamell(rizstej), Pogácsa(1)		
	Energia: 187,00 Kcal / 781,66 Kj			Energia: 197,79 Kcal / 826,76 Kj			Energia: 139,13 Kcal / 581,56 Kj			Energia: 258,24 Kcal / 1 079,44 Kj			Energia: 285,89 Kcal / 1 195,02 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,82 g	6,11 g	1,43 g	5,66 g	4,14 g	0,95 g	4,70 g	0,99 g	0,04 g	6,96 g	10,24 g	2,10 g	19,47 g	6,44 g	2,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,90 g	7,49 g	0,00 g	34,17 g	7,49 g	0,00 g	27,64 g	7,49 g	0,00 g	34,20 g	7,49 g	0,00 g	41,72 g	12,39 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!

