



**(00480) Bölcsi
(2-3 éves)**

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Bölcsi (2-3 éves)													
	Reggeli	Gyümölcstea, Kockasajt(2), Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Szerencse sonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka			Gyümölcstea, Főtt virsli, Kifli(1,2,4)			Gyümölcstea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Paradicsom		
		Energia: 145,40 Kcal / 607,77 KJ			Energia: 235,66 Kcal / 985,06 KJ			Energia: 247,83 Kcal / 1 035,93 KJ			Energia: 280,67 Kcal / 1 173,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,01 g	0,72 g	0,06 g	6,55 g	7,83 g	1,90 g	9,80 g	8,44 g	3,06 g	12,81 g	10,22 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,50 g	7,49 g	0,00 g	34,37 g	7,49 g	0,00 g	32,83 g	7,49 g	0,60 g	33,98 g	7,49 g	1,05 g
	Tízórai												
		Alma			Banán			Alma			Alma		
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,60 g	0,60 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10,50 g	0,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,00 g	
	Ebéd												
		Gulyásleves(1,3), Kakaós lepény(1,2,3)			Halpogácsa(1,3), Burgonyapüré(2)			Rakott sárgarépa(2)			Párolt pulykamell, Karalábéfőzelék(1)		
		Energia: 560,83 Kcal / 2 344,27 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 282,79 Kcal / 1 182,06 KJ			Energia: 200,93 Kcal / 839,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,65 g	15,81 g	4,12 g	15,43 g	9,91 g	2,17 g	16,30 g	7,41 g	3,09 g	13,77 g	9,70 g	2,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87,15 g	41,96 g	0,00 g	43,88 g	0,00 g	0,01 g	36,84 g	0,00 g	0,00 g	14,30 g	0,00 g	0,00 g	



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

Uzsonna												
	Gyümölcsstea, Sárgarépas vajkrém(2), Teljeskiőrlésű zsemle(1)			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Retekkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Tejeskávét(2), Sajtos csiga(1,2,3)		
	Energia: 184,93 Kcal / 773,01 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 177,95 Kcal / 743,83 KJ			Energia: 271,53 Kcal / 1 135,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,45 g	8,36 g	3,88 g	5,72 g	2,63 g	0,77 g	5,81 g	1,85 g	0,58 g	12,82 g	8,17 g	4,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,67 g	7,49 g	0,00 g	32,63 g	7,49 g	0,00 g	34,27 g	7,49 g	0,00 g	35,80 g	5,00 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!

