



Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli					
		Vaníliástej(2), Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldhagyma csomós	Gyümölcstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Tej(2), Fonottkalács(1,2,3)	Gyümölcstea, Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Retek
		Energia: 346,71 Kcal / 1 449,25 KJ	Energia: 238,59 Kcal / 997,31 KJ	Energia: 238,96 Kcal / 998,85 KJ	Energia: 213,62 Kcal / 892,93 KJ	Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12,11 g13,64 g5,14 g	6,42 g8,21 g2,25 g	6,34 g7,97 g2,00 g	6,57 g5,81 g2,46 g	12,75 g8,48 g2,05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43,46 g6,49 g0,00 g	34,40 g7,49 g0,06 g	35,14 g7,49 g0,08 g	33,48 g3,49 g0,00 g	35,42 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Nektarin	Alma	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 82,92 Kcal / 346,61 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 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	1,41 g0,69 g0,07 g	0,60 g0,60 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	17,67 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Párolt sertéscomb , Zellerfőzelék(1,5)	Sült csirkecomb, Kelkáposztafőzelék(1,2)	Sült hal, Főtt burgonya	Párolt sertéslapocka, Zöldbabfőzelék(1,2)	Bazsalikomos p.csirkemell, Karalábefőzelék(1)
		Energia: 258,75 Kcal / 1 081,58 KJ	Energia: 204,13 Kcal / 853,26 KJ	Energia: 270,46 Kcal / 1 130,52 KJ	Energia: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ	Energia: 188,85 Kcal / 789,39 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,69 g13,47 g2,45 g	15,81 g8,63 g1,34 g	14,95 g3,49 g0,27 g	12,10 g19,75 g5,11 g	19,03 g5,67 g0,77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18,43 g0,00 g0,00 g	15,45 g0,00 g0,00 g	43,54 g0,00 g0,00 g	10,83 g0,00 g0,00 g	15,83 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Sárgarépas vajkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Gyümölcstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Tökmagos vajkrém(2), Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika			Tejeskávét(2), Burgonyás pogácsa(1,2,3)		
	Energia: 170,91 Kcal / 714,40 KJ			Energia: 245,94 Kcal / 1 028,03 KJ			Energia: 171,59 Kcal / 717,25 KJ			Energia: 303,78 Kcal / 1 269,80 KJ			Energia: 351,58 Kcal / 1 469,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,75 g	1,78 g	0,00 g	6,00 g	8,68 g	3,88 g	6,02 g	1,64 g	0,32 g	8,72 g	13,94 g	4,28 g	11,02 g	15,17 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,71 g	7,49 g	0,00 g	35,57 g	7,49 g	0,00 g	32,94 g	7,49 g	0,00 g	35,45 g	7,49 g	0,00 g	41,00 g	5,00 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!

