



## Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

|                                           |         | hétfő                                                                                | kedd                                                                          | szerda                                                                         | csütörtök                                           | péntek                                                                              |
|-------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| (00159) Bölcsi<br>(2-3 éves)<br>tejmentes | Reggeli |                                                                                      |                                                                               |                                                                                |                                                     |                                                                                     |
|                                           |         | Vaníliástej(rizstej), Párizsi, Margarin,<br>Félbarna kenyér(1), Zöldhagyma<br>csomós | Gyümölcstea, Violife növényi sajt,<br>Margarin, Félbarna kenyér(1),<br>Uborka | Gyümölcstea, Tavaszi felvágott,<br>Margarin, Félbarna kenyér(1),<br>Paradicsom | Rizstej, Minidzsem, Margarin,<br>Félbarna kenyér(1) | Gyümölcstea, Csirkemell felvágott,<br>Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1),<br>Retek |
|                                           |         |                                                                                      |                                                                               |                                                                                |                                                     |                                                                                     |
|                                           |         | Energia: 303,65 Kcal / 1 269,26 KJ                                                   | Energia: 239,78 Kcal / 1 002,28 KJ                                            | Energia: 238,96 Kcal / 998,85 KJ                                               | Energia: 239,51 Kcal / 1 001,15 KJ                  | Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ                                                  |
|                                           |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 |
|                                           |         | 11,91 g11,04 g4,10 g                                                                 | 5,88 g8,35 g1,90 g                                                            | 6,34 g7,97 g2,00 g                                                             | 5,69 g7,80 g2,10 g                                  | 12,75 g8,48 g2,05 g                                                                 |
|                                           |         | SzénhidrátCukorSó                                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                              | SzénhidrátCukorSó                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                   |
|                                           |         | 38,46 g6,49 g0,00 g                                                                  | 34,97 g7,49 g0,00 g                                                           | 35,14 g7,49 g0,08 g                                                            | 36,24 g7,87 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    |                                                                                      |                                                                               |                                                                                |                                                     |                                                                                     |
|                                           |         | Gulyásleves(1,3), Pogácsa(1)                                                         | Sült csirkecomb,<br>Kelkáposztafőzelék(1)                                     | Sült hal, Főtt burgonya                                                        | Bácskai rizseshús                                   | Bazsalikomos p.csirkemell,<br>Karlábé főzelék(1)                                    |
|                                           |         |                                                                                      |                                                                               |                                                                                |                                                     |                                                                                     |
|                                           |         | Energia: 312,42 Kcal / 1 305,92 KJ                                                   | Energia: 204,13 Kcal / 853,26 KJ                                              | Energia: 236,71 Kcal / 989,45 KJ                                               | Energia: 293,07 Kcal / 1 225,03 KJ                  | Energia: 188,85 Kcal / 789,39 KJ                                                    |
|                                           |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 |
|                                           |         | 21,28 g9,94 g2,06 g                                                                  | 15,81 g8,63 g1,34 g                                                           | 14,05 g3,42 g0,26 g                                                            | 13,05 g8,14 g1,72 g                                 | 19,03 g5,67 g0,77 g                                                                 |
|                                           |         | SzénhidrátCukorSó                                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                              | SzénhidrátCukorSó                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                   |
|                                           |         | 38,81 g2,40 g0,00 g                                                                  | 15,45 g0,00 g0,00 g                                                           | 36,34 g0,00 g0,00 g                                                            | 41,53 g0,00 g0,00 g                                 | 15,83 g0,00 g0,00 g                                                                 |





Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

|         |                                                                |         |          |                                                          |         |          |                                                                        |        |          |                                                                  |         |          |                                          |        |          |
|---------|----------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna |                                                                |         |          |                                                          |         |          |                                                                        |        |          |                                                                  |         |          |                                          |        |          |
|         | Gyümölcstea, Zöldfűszeres marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1) |         |          | Gyümölcstea, Sárgarépas margarinkrém, Félbarna kenyér(1) |         |          | Gyümölcstea, Violife növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1) |        |          | Gyümölcstea, Tökmagos marg.krém, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika |         |          | Tejeskávé(rizstej), Burgonyás pogácsa(1) |        |          |
|         |                                                                |         |          |                                                          |         |          |                                                                        |        |          |                                                                  |         |          |                                          |        |          |
|         | Energia: 261,92 Kcal / 1 094,83 KJ                             |         |          | Energia: 300,32 Kcal / 1 255,34 KJ                       |         |          | Energia: 235,66 Kcal / 985,06 KJ                                       |        |          | Energia: 358,16 Kcal / 1 497,11 KJ                               |         |          | Energia: 327,87 Kcal / 1 370,50 KJ       |        |          |
|         | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                                                          | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                  | Zsír   | T.Zsírsv |
|         | 5,96 g                                                         | 11,55 g | 2,86 g   | 6,00 g                                                   | 14,68 g | 3,81 g   | 5,73 g                                                                 | 8,72 g | 1,90 g   | 8,72 g                                                           | 19,94 g | 4,21 g   | 21,06 g                                  | 9,55 g | 3,61 g   |
|         | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                               | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                             | Cukor  | Só       | Szénhidrát                                                       | Cukor   | Só       | Szénhidrát                               | Cukor  | Só       |
|         | 33,17 g                                                        | 7,49 g  | 0,00 g   | 35,60 g                                                  | 7,49 g  | 0,00 g   | 33,26 g                                                                | 7,49 g | 0,00 g   | 35,48 g                                                          | 7,49 g  | 0,00 g   | 43,43 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!

