



Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Vaníliástej(2), Csirkemell felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Kifli(1,2,4)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Retek
		Energia: 384,92 Kcal / 1 608,97 KJ	Energia: 238,61 Kcal / 997,39 KJ	Energia: 334,04 Kcal / 1 396,29 KJ	Energia: 247,83 Kcal / 1 035,93 KJ	Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,68 g13,58 g5,11 g	6,43 g8,22 g2,25 g	10,05 g16,96 g5,34 g	9,80 g8,44 g3,06 g	12,87 g10,19 g2,63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46,58 g6,49 g0,06 g	34,40 g7,49 g0,06 g	34,85 g7,49 g0,00 g	32,83 g7,49 g0,60 g	33,44 g7,49 g1,05 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Nektarin	Barack	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 82,92 Kcal / 346,61 KJ	Energia: 41,34 Kcal / 172,80 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 g0,08 g	0,70 g0,10 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	9,00 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Bolognai spagetti(1)	Párolt sertéscomb , Karálbézfőzelék(1)	Párolt sertéslapocka, Zöldségfőzelék(1)	Sült csirkecomb, Gyümölcsmártás(1,2), Pirított dara(1)	Párolt pulykamell, Zellerfőzelék(1,5)
		Energia: 296,39 Kcal / 1 238,91 KJ	Energia: 196,62 Kcal / 821,87 KJ	Energia: 216,91 Kcal / 906,68 KJ	Energia: 473,70 Kcal / 1 980,07 KJ	Energia: 209,29 Kcal / 874,83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,25 g14,11 g4,08 g	14,09 g9,00 g2,00 g	10,70 g14,90 g4,60 g	17,46 g12,68 g2,47 g	13,00 g11,65 g2,31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28,84 g0,00 g0,00 g	14,46 g0,00 g0,00 g	9,76 g0,00 g0,00 g	70,93 g17,99 g0,00 g	12,25 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Sárgarépas vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Vajkrém(2), Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika			Tejeskávé(2), Sajtos rúd(1,2,3)		
	Energia: 245,34 Kcal / 1 025,52 KJ			Energia: 197,79 Kcal / 826,76 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 184,53 Kcal / 771,34 KJ			Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6,15 g	9,08 g	3,88 g	5,66 g	4,14 g	0,95 g	5,72 g	2,63 g	0,77 g	5,93 g	2,32 g	0,77 g	12,49 g	8,27 g	4,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,37 g	7,49 g	0,00 g	34,17 g	7,49 g	0,00 g	32,63 g	7,49 g	0,00 g	34,73 g	7,49 g	0,00 g	36,25 g	5,00 g	0,30 g

Paksi Bóbita Bölcsőde és KonyhaA 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!

