



Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli					
		Kakaó(2), Csirkemell felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Gyümölcsjoghurt(2), Kifli(1,2,4)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 353,02 Kcal / 1 475,62 KJ	Energia: 239,18 Kcal / 999,77 KJ	Energia: 331,66 Kcal / 1 386,34 KJ	Energia: 258,89 Kcal / 1 082,16 KJ	Energia: 254,23 Kcal / 1 062,68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,04 g13,84 g5,29 g	6,24 g8,06 g2,14 g	9,99 g16,90 g5,33 g	8,29 g4,06 g1,95 g	11,86 g10,07 g2,62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38,71 g4,00 g0,06 g	35,08 g7,49 g0,04 g	34,46 g7,49 g0,00 g	46,78 g15,61 g0,60 g	28,69 g7,49 g1,05 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Szőlő	Nektarin	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ	Energia: 55,28 Kcal / 231,07 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 g0,30 g0,00 g	0,94 g0,46 g0,05 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	18,10 g0,00 g0,00 g	11,78 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Párolt sertéslapocka, Karfiolfőzelék(1)	Párolt sertéscomb , Zöldségfőzelék(1)	Párolt sertéscomb , Zöldbabfőzelék(1,2)	Párolt sertéscomb , Sárgarépa-főzelék(1)	Párolt pulykafelsőcomb, Kapros káposztafőzelék(1)
		Energia: 224,07 Kcal / 936,61 KJ	Energia: 196,91 Kcal / 823,08 KJ	Energia: 199,63 Kcal / 834,45 KJ	Energia: 206,55 Kcal / 863,38 KJ	Energia: 182,34 Kcal / 762,18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,84 g16,12 g4,73 g	14,48 g6,27 g1,68 g	13,92 g10,92 g2,19 g	13,52 g6,30 g1,71 g	13,26 g8,84 g2,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7,64 g0,00 g0,00 g	20,40 g0,00 g0,00 g	11,01 g0,00 g0,00 g	23,30 g5,00 g0,00 g	11,97 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Magyaros vajkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Gyümölcstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Tökmagos vajkrém(2), Félbarna kenyér(1), Pritamin paprika			Karamell(2), Sajtos pogácsa(1,2,3)		
	Energia: 145,17 Kcal / 606,81 KJ			Energia: 178,64 Kcal / 746,72 KJ			Energia: 141,84 Kcal / 592,89 KJ			Energia: 277,93 Kcal / 1 161,75 KJ			Energia: 370,78 Kcal / 1 549,86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,74 g	1,60 g	0,00 g	5,56 g	2,23 g	0,77 g	4,85 g	1,15 g	0,16 g	7,74 g	13,84 g	4,28 g	11,00 g	15,10 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,72 g	7,49 g	0,00 g	33,83 g	7,49 g	0,00 g	27,79 g	7,49 g	0,00 g	30,22 g	7,49 g	0,00 g	45,79 g	9,99 g	0,60 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) csillagfűrtöt, (11) puhatestűeket tartalmaz!

