



Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)						
	Reggeli	Vaníliástej(2), Csirkemell felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Kockasajt(2), Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcstea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém(2), Kifli(1,2,4)	Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Uborka
		Energia: 384,21 Kcal / 1 606,00 KJ	Energia: 168,89 Kcal / 705,96 KJ	Energia: 280,57 Kcal / 1 172,78 KJ	Energia: 192,50 Kcal / 804,65 KJ	Energia: 234,14 Kcal / 978,71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,74 g13,61 g5,09 g	5,92 g0,76 g0,05 g	12,72 g9,85 g2,62 g	7,79 g1,20 g0,43 g	6,37 g8,27 g1,96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46,28 g6,49 g0,06 g	34,33 g7,49 g0,00 g	34,88 g7,49 g1,05 g	37,36 g11,09 g0,60 g	33,23 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Barack	Dinnye	Nektarin	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 41,34 Kcal / 172,80 KJ	Energia: 31,12 Kcal / 130,08 KJ	Energia: 82,92 Kcal / 346,61 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	0,70 g0,10 g0,00 g	0,50 g0,20 g0,00 g	1,41 g0,69 g0,07 g	0,60 g0,60 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10,50 g0,00 g0,00 g	9,00 g0,00 g0,00 g	6,50 g0,00 g0,00 g	17,67 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Sült csirkecomb, Zöldbabfőzelék(1,2)	Pulykaraguleves(1,3), Ízes derelye(1)	Sült hal, Burgonyapüré(2)	Rakott brokkoli(2)	Párolt pulykamell, Karalábefőzelék(1)
		Energia: 186,90 Kcal / 781,24 KJ	Energia: 516,96 Kcal / 2 160,89 KJ	Energia: 278,35 Kcal / 1 163,50 KJ	Energia: 253,67 Kcal / 1 060,34 KJ	Energia: 200,93 Kcal / 839,89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,90 g9,48 g1,40 g	18,05 g14,36 g2,05 g	14,92 g8,50 g1,94 g	12,79 g15,33 g4,83 g	13,77 g9,70 g2,12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11,13 g0,00 g0,00 g	76,70 g5,99 g0,00 g	34,48 g0,00 g0,00 g	15,80 g0,00 g0,00 g	14,30 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Tökmagos vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Pizzasonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom			Tejeskávé(2), Sajtos pogácsa(1,2,3)		
	Energia: 297,31 Kcal / 1 242,76 KJ			Energia: 234,10 Kcal / 978,54 KJ			Energia: 170,91 Kcal / 714,40 KJ			Energia: 277,62 Kcal / 1 160,45 KJ			Energia: 351,58 Kcal / 1 469,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8,51 g	14,25 g	4,28 g	5,93 g	8,17 g	2,10 g	5,75 g	1,78 g	0,00 g	10,38 g	10,39 g	1,91 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
	33,35 g	7,49 g	0,00 g	33,86 g	7,49 g	0,00 g	32,71 g	7,49 g	0,00 g	35,06 g	7,49 g	0,06 g	41,00 g	5,00 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) csillagfűtöt, (11) puhatestűeket tartalmaz!

