



Heti étlap 2025.08.25. - 2025.08.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)						
	Reggeli					
		Vaníliástej(2), Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Kockasajt(2), Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Kifli(1,2,4)	Gyümölcsstea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Uborka
		Energia: 323,79 Kcal / 1 353,44 KJ	Energia: 143,03 Kcal / 597,87 KJ	Energia: 281,27 Kcal / 1 175,71 KJ	Energia: 247,83 Kcal / 1 035,93 KJ	Energia: 263,80 Kcal / 1 102,68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,33 g13,45 g5,07 g	4,94 g0,66 g0,05 g	12,66 g9,82 g2,63 g	9,80 g8,44 g3,06 g	11,13 g8,90 g2,17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38,95 g6,49 g0,00 g	29,10 g7,49 g0,00 g	35,18 g7,49 g1,05 g	32,83 g7,49 g0,60 g	34,43 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Dinnye	Alma	Nektarin	Alma
		Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ	Energia: 15,56 Kcal / 65,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 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
		0,40 g0,40 g0,00 g	0,25 g0,10 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g	0,94 g0,46 g0,05 g	0,60 g0,60 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7,00 g0,00 g0,00 g	3,25 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g	11,78 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Francia rakott burgonya(1,2,3)	Csirkegulyás(1,3), Gofri(1,2,3)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1,2), Félbarna kenyér(1)	Rakott karfiol(2)	Sült csirkecomb, Tökfőzelék(1,2)
		Energia: 427,74 Kcal / 1 787,95 KJ	Energia: 597,32 Kcal / 2 496,80 KJ	Energia: 273,36 Kcal / 1 142,64 KJ	Energia: 268,11 Kcal / 1 120,70 KJ	Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16,52 g19,00 g6,03 g	23,31 g18,70 g4,70 g	14,13 g6,71 g1,59 g	12,24 g14,44 g4,55 g	13,42 g7,92 g1,62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46,47 g0,00 g0,00 g	83,05 g18,98 g0,00 g	38,79 g0,00 g0,00 g	21,94 g0,00 g0,00 g	14,89 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.08.25. - 2025.08.29.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sárgarépas vajkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Házi májkrém(2), Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika			Tejeskávét(2), Áfonyás szívet(1,2,3)		
	Energia: 145,06 Kcal / 606,35 KJ			Energia: 179,19 Kcal / 749,01 KJ			Energia: 167,58 Kcal / 700,48 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 316,53 Kcal / 1 323,10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	4,70 g	1,65 g	0,38 g	4,80 g	4,55 g	1,94 g	5,86 g	1,33 g	0,16 g	7,55 g	2,62 g	0,89 g	9,27 g	13,82 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,63 g	7,49 g	0,00 g	29,46 g	7,49 g	0,00 g	32,78 g	7,49 g	0,00 g	35,15 g	7,49 g	0,00 g	44,65 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) csillagfűrtöt, (11) puhatestűeket tartalmaz

