



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Kakaó(2), Csirkemell felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcstea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Pritamin paprika	Tej(2), Fonottkalács(1,2,3)	Gyümölcstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 378,87 Kcal / 1 583,68 KJ	Energia: 241,65 Kcal / 1 010,10 KJ	Energia: 280,57 Kcal / 1 172,78 KJ	Energia: 213,62 Kcal / 892,93 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19,02 g13,94 g5,28 g	6,43 g8,25 g2,26 g	12,72 g9,85 g2,62 g	6,57 g5,81 g2,46 g	7,82 g14,10 g4,19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43,94 g4,00 g0,06 g	35,09 g7,49 g0,06 g	34,88 g7,49 g1,05 g	33,48 g3,49 g0,00 g	28,63 g7,49 g0,00 g
	Tízórai					
		Alma	Nektarin	Banán	Szőlő	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 120,94 Kcal / 505,53 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	0,94 g0,46 g0,05 g	1,95 g0,15 g0,00 g	0,90 g0,45 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10,50 g0,00 g0,00 g	11,78 g0,00 g0,00 g	36,30 g0,00 g0,00 g	27,15 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Köleses vagdalt(3), Paradicsomos zöldbabfőzelék(1)	Gulyásleves(1,3), Meggyes sütemény(1,2,3)	Sült csirkemell, Zellerfőzelék(1,5)	Rakott sárgarépa(2)	Párolt sertéscomb , Zöldborsófőzelék(1)
		Energia: 242,87 Kcal / 1 015,20 KJ	Energia: 431,84 Kcal / 1 805,09 KJ	Energia: 187,63 Kcal / 784,29 KJ	Energia: 188,53 Kcal / 788,06 KJ	Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12,26 g10,74 g3,59 g	14,73 g18,26 g4,55 g	15,10 g8,32 g0,97 g	10,87 g4,94 g2,06 g	18,47 g7,30 g1,79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,83 g5,00 g0,00 g	51,13 g12,59 g0,00 g	12,30 g0,00 g0,00 g	24,56 g0,00 g0,00 g	18,81 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

Uzsonna	Gyümölcstea, Vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Padlizsánkrém*, Zsemle(1)			Gyümölcstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Lenmagos vajkrém(2), Félbarna kenyér(1), Uborka			Karamell(2), Pizzás csiga(1,2,3)		
	Energia: 185,27 Kcal / 774,43 KJ			Energia: 177,75 Kcal / 743,00 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 311,08 Kcal / 1 300,31 KJ			Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5,72 g	3,43 g	1,15 g	4,52 g	3,92 g	0,95 g	5,71 g	2,63 g	0,77 g	8,48 g	14,97 g	5,01 g	10,60 g	17,90 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,63 g	7,49 g	0,00 g	30,82 g	7,49 g	0,60 g	32,63 g	7,49 g	0,00 g	35,20 g	7,49 g	0,00 g	51,49 g	9,99 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!

