



(00479) Bölcsi
(1-2 éves)



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00479) Bölcsi (1-2 éves)	Reggeli					
		Vaníliástej(2), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcstea, Kockasajt(2), Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcstea, Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Tej(2), Fonottkalács(1,2,3)	Gyümölcstea, Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Retek
		Energia: 356,35 Kcal / 1 489,54 KJ	Energia: 171,94 Kcal / 718,71 KJ	Energia: 367,49 Kcal / 1 536,11 KJ	Energia: 213,62 Kcal / 892,93 KJ	Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16,69 g14,81 g5,55 g	5,92 g0,79 g0,06 g	11,42 g20,04 g6,48 g	6,57 g5,81 g2,46 g	12,75 g8,48 g2,05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38,66 g6,49 g0,88 g	35,02 g7,49 g0,00 g	34,88 g7,49 g1,00 g	33,48 g3,49 g0,00 g	35,42 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Sütőtök	Szőlő	Körte
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 77,77 Kcal / 325,08 KJ	Energia: 120,94 Kcal / 505,53 KJ	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0,40 g0,40 g0,00 g	1,95 g0,15 g0,00 g	1,50 g0,60 g0,00 g	0,90 g0,45 g0,00 g	0,60 g0,45 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7,00 g0,00 g0,00 g	36,30 g0,00 g0,00 g	16,50 g0,00 g0,00 g	27,15 g0,00 g0,00 g	18,00 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Vagdalt(1,3), Paradicsomos burgonyafőzelék(1)	Tejbedara(1,2)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1,2)	Sült csirkemell, Karalábefőzelék(1)	Párolt sertéscomb , Zellerfőzelék(1,5)
		Energia: 399,76 Kcal / 1 671,00 KJ	Energia: 421,34 Kcal / 1 761,20 KJ	Energia: 144,05 Kcal / 602,13 KJ	Energia: 179,27 Kcal / 749,35 KJ	Energia: 204,98 Kcal / 856,82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,24 g18,13 g4,42 g	13,88 g9,10 g4,76 g	9,23 g6,21 g1,59 g	15,87 g6,37 g0,78 g	13,32 g10,95 g2,19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,93 g5,00 g0,00 g	70,46 g27,98 g0,00 g	12,64 g0,00 g0,00 g	14,35 g0,00 g0,00 g	12,41 g0,00 g0,00 g



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Retekkrém(2), Zsemle(1)			Gyümölcstea, Sajtkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Lenmagos vajkrém(2), Félbarna kenyér(1), Uborka			Tejeskávét(2), Sajtos csiga(1,2,3)		
	Energia: 145,17 Kcal / 606,81 KJ			Energia: 157,91 Kcal / 660,06 KJ			Energia: 169,59 Kcal / 708,89 KJ			Energia: 311,08 Kcal / 1 300,31 KJ			Energia: 271,53 Kcal / 1 135,00 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	4,67 g	1,63 g	0,58 g	5,94 g	1,48 g	0,24 g	8,48 g	14,97 g	5,01 g	12,82 g	8,17 g	4,54 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	30,92 g	7,49 g	0,60 g	32,86 g	7,49 g	0,00 g	35,20 g	7,49 g	0,00 g	35,80 g	5,00 g	0,30 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!

