



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 éves)	Reggeli					
		Kakaó(2), Pulykamellsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Félbarna kenyér(1), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Tejbedara(1,2)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 370,88 Kcal / 1 550,28 KJ	Energia: 235,82 Kcal / 985,73 KJ	Energia: 292,11 Kcal / 1 221,02 KJ	Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 KJ	Energia: 279,97 Kcal / 1 170,27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,40 g14,30 g5,40 g	6,17 g8,20 g2,25 g	8,32 g15,29 g4,77 g	7,60 g4,68 g2,38 g	12,87 g10,25 g2,62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42,71 g4,00 g0,90 g	34,02 g7,49 g0,06 g	29,90 g7,49 g0,00 g	42,90 g21,48 g0,00 g	33,68 g7,49 g1,05 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Körte	Szőlő	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 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	1,95 g0,15 g0,00 g	0,40 g0,30 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	36,30 g0,00 g0,00 g	12,00 g0,00 g0,00 g	27,15 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd					
		Áttört túró, Sütőököfőzelék(1)	Májgombóclevés(1,3), Barackos sütemény(1,2,3)	Sült csirkecomb filé, Sajtmártás, Párolt bulgur(1)	Rakott brokkoli(2)	Párolt sertéscomb , Kertészfőzelék(1,2)
		Energia: 175,85 Kcal / 735,05 KJ	Energia: 335,26 Kcal / 1 401,39 KJ	Energia: 432,85 Kcal / 1 809,31 KJ	Energia: 253,67 Kcal / 1 060,34 KJ	Energia: 222,10 Kcal / 928,38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,08 g5,89 g0,90 g	12,57 g12,92 g3,14 g	22,79 g14,48 g3,49 g	12,79 g15,33 g4,83 g	16,27 g7,25 g2,18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22,42 g14,98 g0,00 g	41,71 g16,04 g0,00 g	55,95 g0,00 g0,05 g	15,80 g0,00 g0,00 g	22,54 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

Uzsonna	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sonkakrém(2), Zsemle(1)			Gyümölcsstea, Vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sárgarépas vajkrém(2), Félbarna kenyér(1)			Karamell(2), Sajtos pogácsa(1,2,3)		
	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 174,87 Kcal / 730,96 KJ			Energia: 152,30 Kcal / 636,61 KJ			Energia: 245,94 Kcal / 1 028,03 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
	5,72 g	2,63 g	0,77 g	7,81 g	2,28 g	0,75 g	4,70 g	2,45 g	0,77 g	6,00 g	8,68 g	3,88 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
	32,63 g	7,49 g	0,00 g	30,54 g	7,49 g	0,60 g	27,64 g	7,49 g	0,00 g	35,57 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) csillagfürtöt, (11) puhatestűeket tartalmaz!

