



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Kakaó(rizstej), Pulykamellsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Violife növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Tejbedara(rizstej)(1)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 327,81 Kcal / 1 370,25 KJ	Energia: 237,01 Kcal / 990,70 KJ	Energia: 292,11 Kcal / 1 221,02 KJ	Energia: 192,73 Kcal / 805,61 KJ	Energia: 279,97 Kcal / 1 170,27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,20 g11,70 g4,36 g	5,62 g8,33 g1,90 g	8,32 g15,29 g4,77 g	6,89 g2,67 g1,60 g	12,87 g10,25 g2,62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37,71 g4,00 g0,90 g	34,59 g7,49 g0,00 g	29,90 g7,49 g0,00 g	34,75 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					
		Párolt sertéscomb , Sütőtökfőzelék(1)	Májgombóclevés(1,3), Barackos sütemény(1,3)	Sült csirkecomb filé, Tejmentes besamel, Párolt bulgur(1)	Rakott brokkoli	Párolt sertéscomb , Kertészfőzelék(1)
		Energia: 189,18 Kcal / 790,77 KJ	Energia: 316,78 Kcal / 1 324,14 KJ	Energia: 387,59 Kcal / 1 620,13 KJ	Energia: 233,32 Kcal / 975,28 KJ	Energia: 211,86 Kcal / 885,57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,26 g9,67 g2,17 g	11,90 g11,61 g2,63 g	21,23 g12,57 g2,26 g	12,35 g13,57 g3,84 g	16,05 g6,37 g1,68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14,04 g9,99 g0,00 g	40,73 g16,04 g0,00 g	50,51 g0,00 g0,03 g	15,14 g0,00 g0,00 g	22,20 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

Uzsonna															
	Gyümölcsstea, Pritaminpaprikás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sonkakrém, Zsemle(1)			Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Sárgarépás margarinkrém, Félbarna kenyér(1)			Karamell(rizstej), Pogácsa(1)		
	Energia: 293,59 Kcal / 1 227,21 KJ			Energia: 199,41 Kcal / 833,53 KJ			Energia: 201,37 Kcal / 841,73 KJ			Energia: 300,32 Kcal / 1 255,34 KJ			Energia: 285,89 Kcal / 1 195,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,93 g	15,08 g	3,80 g	7,82 g	4,98 g	1,31 g	4,72 g	7,85 g	1,90 g	6,00 g	14,68 g	3,81 g	19,47 g	6,44 g	2,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,15 g	7,49 g	0,00 g	30,55 g	7,49 g	0,60 g	27,67 g	7,49 g	0,00 g	35,60 g	7,49 g	0,00 g	41,72 g	12,39 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!

