



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli					
		Vaníliástej(rizstej), Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Gyümölcsstea, Violife növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Rizstej, Gabonapehely(1)	Gyümölcsstea, Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Retek
		Energia: 321,12 Kcal / 1 342,28 KJ	Energia: 216,97 Kcal / 906,93 KJ	Energia: 334,01 Kcal / 1 396,16 KJ	Energia: 71,95 Kcal / 300,75 KJ	Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,62 g12,56 g4,63 g	4,90 g8,28 g1,91 g	10,05 g16,96 g5,33 g	3,16 g0,60 g0,20 g	12,75 g8,48 g2,05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33,68 g6,49 g1,05 g	30,43 g7,49 g0,00 g	34,85 g7,49 g0,75 g	13,36 g0,00 g0,00 g	35,42 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Sütőtök	Szőlő	Körte
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 104,96 Kcal / 438,73 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	1,30 g0,10 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	24,20 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)	Húsgombóclevés(1,3), Almás darafelfűjt(1,3)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1)	Kukoricás cs.mell(rizstejjel)(1), Tésztaköret(1)	Párolt sertéscomb , Zellerfőzelék(1,5)
		Energia: 399,76 Kcal / 1 671,00 KJ	Energia: 322,23 Kcal / 1 346,92 KJ	Energia: 130,08 Kcal / 543,73 KJ	Energia: 352,36 Kcal / 1 472,86 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	12,78 g12,99 g3,93 g	8,89 g5,41 g1,23 g	21,34 g12,27 g2,20 g	13,32 g10,95 g2,19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,93 g5,00 g0,00 g	37,99 g8,99 g0,00 g	11,24 g0,00 g0,00 g	38,76 g0,00 g0,00 g	12,41 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

Uzsonna															
	Gyümölcstea, Zöldfűszeres marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Retekkrém, Zsemle(1)			Gyümölcstea, Violife növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcstea, Lenmagos vajkrém, Félbarna kenyér(1), Uborka			Tejeskávé(rizstej), Pizzás csiga(1,3)		
	Energia: 187,01 Kcal / 781,70 Kj			Energia: 193,25 Kcal / 807,79 Kj			Energia: 235,66 Kcal / 985,06 Kj			Energia: 255,60 Kcal / 1 068,41 Kj			Energia: 323,67 Kcal / 1 352,94 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4,83 g	6,11 g	1,43 g	4,55 g	5,67 g	1,42 g	5,73 g	8,72 g	1,90 g	8,44 g	8,87 g	1,32 g	15,34 g	6,69 g	2,84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,91 g	7,49 g	0,00 g	30,72 g	7,49 g	0,60 g	33,26 g	7,49 g	0,00 g	35,16 g	7,49 g	0,00 g	50,97 g	8,84 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!

