



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Bölcsi (2-3 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), Gabonapehely(1)	Gyümölcstea, Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Retek
		Energia: 356,34 Kcal / 1 489,50 KJ	Energia: 146,08 Kcal / 610,61 KJ	Energia: 367,49 Kcal / 1 536,11 KJ	Energia: 76,25 Kcal / 318,73 KJ	Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16,69 g14,80 g5,54 g	4,94 g0,69 g0,06 g	11,42 g20,04 g6,48 g	3,18 g0,86 g0,30 g	12,75 g8,48 g2,05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38,66 g6,49 g0,87 g	29,79 g7,49 g0,00 g	34,88 g7,49 g1,00 g	13,86 g0,00 g0,00 g	35,42 g7,49 g0,06 g
	Tízórai					
		Alma	Banán	Sütőtök	Szőlő	Körte
		Energia: 34,78 Kcal / 145,38 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)	Húsgombóclevés(1,3), Almás darafelfűjt(1,2,3)	Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1,2)	Tejszínes-kukoricás cs.mell(1,2), Tésztaköret(1)	Párolt sertéscomb , Zellerfőzelék(1,5)
		Energia: 399,76 Kcal / 1 671,00 KJ	Energia: 514,48 Kcal / 2 150,53 KJ	Energia: 144,05 Kcal / 602,13 KJ	Energia: 359,36 Kcal / 1 502,12 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	18,87 g17,16 g5,53 g	9,23 g6,21 g1,59 g	21,41 g12,94 g3,46 g	13,32 g10,95 g2,19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,93 g5,00 g0,00 g	70,44 g17,98 g0,00 g	12,64 g0,00 g0,00 g	38,94 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!

