



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Ovi	Tízórai					
		Kakaó(2), Pulykasonka, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle(1), Uborka	Gyümölcsstea, Sajt(2), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Tejbedara(1,2)	Karamell(2), Sajtos pogácsa(1,2,3)
		Energia: 378,14 Kcal / 1 580,63 KJ	Energia: 262,83 Kcal / 1 098,63 KJ	Energia: 369,63 Kcal / 1 545,05 KJ	Energia: 273,16 Kcal / 1 141,81 KJ	Energia: 370,78 Kcal / 1 549,86 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,20 g14,15 g5,40 g	5,74 g8,47 g2,25 g	9,22 g16,67 g5,34 g	7,03 g4,57 g2,38 g	11,00 g15,10 g3,04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45,06 g4,00 g0,06 g	40,44 g14,99 g0,06 g	45,13 g14,99 g0,00 g	50,53 g28,98 g0,00 g	45,79 g9,99 g0,60 g
	Ebéd					
		Karfiolos raguleves(1,3), Milánói makaróni(1,2,3), Alma	Zöldborsóleves(1,3), Főtt tojás(3), Parajfőzelék(1,2), Banán	Eperkrémleves(1,2), Töltött csirkecomb(1,3), Édesburgonyapüré, Cékla savanyúság	Daragaluskaleves(1,3), Zöldséges cs.májrizottó, Szőlő	Babgulyás(1,3), Fahéjas csiga(1,2,3), Alma
		Energia: 603,96 Kcal / 2 524,55 KJ	Energia: 552,96 Kcal / 2 311,37 KJ	Energia: 555,96 Kcal / 2 323,91 KJ	Energia: 632,11 Kcal / 2 642,22 KJ	Energia: 448,27 Kcal / 1 873,77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		40,28 g16,75 g3,94 g	22,36 g19,26 g3,98 g	34,79 g19,76 g5,01 g	24,91 g17,94 g2,91 g	20,61 g16,34 g3,93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73,43 g0,00 g0,05 g	71,13 g0,00 g0,00 g	57,84 g10,49 g0,00 g	90,77 g0,00 g1,12 g	53,72 g7,34 g0,00 g
	Uzsonna					
		Sütötök	Tejszelet(1,2)	Oikosz tejdesszert(2)	Sárgarépás vajkrém(2), Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Lapkasajt(2), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 77,77 Kcal / 325,08 KJ	Energia: 109,72 Kcal / 458,63 KJ	Energia: 118,83 Kcal / 496,71 KJ	Energia: 184,74 Kcal / 772,21 KJ	Energia: 197,58 Kcal / 825,88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1,50 g0,60 g0,00 g	2,08 g7,25 g4,32 g	3,10 g4,00 g2,61 g	4,48 g8,77 g3,88 g	6,16 g9,49 g1,90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16,50 g0,00 g0,00 g	8,84 g7,67 g0,00 g	17,07 g12,05 g0,00 g	21,71 g0,00 g0,00 g	21,68 g0,00 g0,00 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!



2025.10.09. 13:28:58 | QB - Élelem