
















Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Gyümölcs tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai Paprika | Tej, Zöldséges túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom | Gyümölcslé, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli | Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal | Tejeskávét, Sajtos rúd |
| | | Energia: 190,89 Kcal / 797,92 KJ | Energia: 262,27 Kcal / 1 096,29 KJ | Energia: 251,48 Kcal / 1 051,19 KJ | Energia: 223,44 Kcal / 933,98 KJ | Energia: 326,54 Kcal / 1 364,94 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 8,00 g 5,72 g 3,03 g | 14,60 g 9,43 g 5,05 g | 8,07 g 7,56 g 1,83 g | 5,87 g 2,93 g 1,54 g | 11,03 g 11,16 g 8,68 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 26,41 g 5,00 g 0,10 g | 29,50 g 0,00 g 0,46 g | 36,31 g 0,00 g 0,12 g | 42,91 g 12,99 g 0,17 g | 41,61 g 5,00 g 0,28 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Alma | Banán | Alma | Szilva | Szőlő |
| | | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 23,71 Kcal / 99,11 KJ | Energia: 40,32 Kcal / 168,54 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 0,32 g 0,32 g 0,00 g | 1,30 g 0,10 g 0,00 g | 0,32 g 0,32 g 0,00 g | 0,40 g 0,00 g 0,00 g | 0,30 g 0,15 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 5,60 g 0,00 g 0,01 g | 24,20 g 0,00 g 0,06 g | 5,60 g 0,00 g 0,01 g | 5,10 g 0,00 g 0,01 g | 9,05 g 0,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Brokkolikrémleves, Spagetti carbonara | Natúr csirkemell, Meggymártás, Párolt rizs | Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag | Daragaluska leves, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt | Roston sült halfilé, Zöldséges Kuskusz, Joghurtos öntet |
| | | Energia: 400,39 Kcal / 1 673,63 KJ | Energia: 350,58 Kcal / 1 465,42 KJ | Energia: 315,01 Kcal / 1 316,74 KJ | Energia: 430,00 Kcal / 1 797,40 KJ | Energia: 283,22 Kcal / 1 183,86 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 16,40 g 14,46 g 3,01 g | 17,03 g 13,36 g 2,59 g | 13,97 g 10,62 g 2,10 g | 16,02 g 20,16 g 3,71 g | 13,51 g 12,97 g 2,03 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 48,92 g 0,00 g 0,56 g | 39,70 g 1,50 g 0,38 g | 40,30 g 4,00 g 0,21 g | 45,10 g 0,02 g 0,40 g | 26,72 g 0,00 g 0,36 g | | |

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--|--|---|---|---|---------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|--|---------|------|----------|--------|--------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|--|---------|------|----------|---------|---------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|---|---------|------|----------|--------|--------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|---|---------|------|----------|--------|--------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | <p>Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta, Tej</p> <p>Energia: 299,14 Kcal / 1 250,41 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,76 g</td> <td>13,55 g</td> <td>5,52 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,37 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> </table>  | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 14,76 g | 13,55 g | 5,52 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 27,37 g | 0,00 g | 0,69 g | <p>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Citromos tea</p> <p>Energia: 204,94 Kcal / 856,65 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,27 g</td> <td>9,52 g</td> <td>3,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,04 g</td> <td>1,00 g</td> <td>0,57 g</td> </tr> </table>  | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 7,27 g | 9,52 g | 3,37 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 22,04 g | 1,00 g | 0,57 g | <p>Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek, Tej</p> <p>Energia: 298,55 Kcal / 1 247,94 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,70 g</td> <td>14,29 g</td> <td>5,52 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,43 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> </table>  | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 14,70 g | 14,29 g | 5,52 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 27,43 g | 0,00 g | 0,70 g | <p>Trappista sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka, Limonádé</p> <p>Energia: 209,51 Kcal / 875,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,73 g</td> <td>7,84 g</td> <td>5,52 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,13 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> </table>  | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 7,73 g | 7,84 g | 5,52 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 22,13 g | 9,99 g | 0,69 g | <p>Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 220,18 Kcal / 920,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,12 g</td> <td>8,00 g</td> <td>2,07 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,85 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,80 g</td> </tr> </table>  | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 9,12 g | 8,00 g | 2,07 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 27,85 g | 5,00 g | 0,80 g |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14,76 g | 13,55 g | 5,52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,37 g | 0,00 g | 0,69 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,27 g | 9,52 g | 3,37 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22,04 g | 1,00 g | 0,57 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14,70 g | 14,29 g | 5,52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,43 g | 0,00 g | 0,70 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,73 g | 7,84 g | 5,52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22,13 g | 9,99 g | 0,69 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,12 g | 8,00 g | 2,07 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,85 g | 5,00 g | 0,80 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
www.rabakesz.hu