
















Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tej , Ráma csészés margarin, Sajtos Kifli | Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral | Csipkebogyó tea, Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta | Kakaó, Helyben sült túrós párna | Tej , Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ | Energia: 212,09 Kcal / 886,54 KJ | Energia: 230,97 Kcal / 965,45 KJ | Energia: 385,14 Kcal / 1 609,89 KJ | Energia: 295,20 Kcal / 1 233,94 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,58 g 12,68 g 5,04 g | 6,83 g 4,05 g 2,20 g | 7,90 g 5,05 g 2,05 g | 11,55 g 13,76 g 10,87 g | 11,72 g 15,89 g 6,69 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 33,44 g 0,00 g 0,35 g | 36,60 g 10,99 g 0,14 g | 26,73 g 5,00 g 0,51 g | 55,31 g 4,00 g 0,21 g | 22,61 g 0,00 g 0,74 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Banán | Alma | Szőlő | Szilva | Alma |
| | | Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 40,32 Kcal / 168,54 KJ | Energia: 23,71 Kcal / 99,11 KJ | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 1,30 g 0,10 g 0,00 g | 0,32 g 0,32 g 0,00 g | 0,30 g 0,15 g 0,00 g | 0,40 g 0,00 g 0,00 g | 0,32 g 0,32 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 24,20 g 0,00 g 0,06 g | 5,60 g 0,00 g 0,01 g | 9,05 g 0,00 g 0,00 g | 5,10 g 0,00 g 0,01 g | 5,60 g 0,00 g 0,01 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tarhonyás hús, Céklasaláta | Natúr csirkemell csíkok sajtmártással, Bulgur | Brokkolifőzelék, Húsgombóc | Csontleves finommetéltel, Tökfőzelék , Vagdalthús | Fahéjas szilvaleves, Grillezett csirkemell csíkok, Tört burgonya, Csemege uborka |
| | | Energia: 337,85 Kcal / 1 412,21 KJ | Energia: 360,76 Kcal / 1 507,98 KJ | Energia: 341,35 Kcal / 1 426,84 KJ | Energia: 367,83 Kcal / 1 537,53 KJ | Energia: 355,91 Kcal / 1 487,70 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,73 g 14,07 g 2,46 g | 21,53 g 14,68 g 4,30 g | 16,02 g 13,98 g 3,51 g | 17,01 g 15,59 g 3,44 g | 16,53 g 12,46 g 2,14 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 36,41 g 1,01 g 0,61 g | 35,34 g 0,00 g 0,61 g | 37,37 g 0,00 g 0,30 g | 39,35 g 0,00 g 0,63 g | 43,12 g 5,00 g 0,46 g | | |

Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--|--|---|---|---|--------|--------|--------|--------|--|---------|------|--------|----|--------|--------|--------|--------|---|---------|------|--------|----|---------|---------|--------|--------|--|---------|------|--------|----|--------|--------|--------|--------|---|---------|------|--------|----|--------|--------|--------|--------|
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | <p>Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Citromos tea</p> <p>Energia: 162,58 Kcal / 679,58 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>4,09 g</td> <td>8,14 g</td> <td>3,02 g</td> <td>0,40 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor</p> <p>13,39 g 1,00 g</p>  | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | 4,09 g | 8,14 g | 3,02 g | 0,40 g | <p>Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka, Gyümölcslé</p> <p>Energia: 293,67 Kcal / 1 227,54 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>8,69 g</td> <td>9,90 g</td> <td>3,42 g</td> <td>0,59 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor</p> <p>36,44 g 0,00 g</p>  | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | 8,69 g | 9,90 g | 3,42 g | 0,59 g | <p>Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Paprika, Tej</p> <p>Energia: 290,89 Kcal / 1 215,92 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>13,12 g</td> <td>13,84 g</td> <td>5,84 g</td> <td>0,67 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor</p> <p>28,13 g 0,00 g</p>  | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | 13,12 g | 13,84 g | 5,84 g | 0,67 g | <p>Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lillahagyma, Citromos tea</p> <p>Energia: 110,08 Kcal / 460,13 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>4,69 g</td> <td>2,84 g</td> <td>0,80 g</td> <td>0,29 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor</p> <p>16,02 g 1,00 g</p>  | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | 4,69 g | 2,84 g | 0,80 g | 0,29 g | <p>Vaníliás puding, Piskótaszelet, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 175,67 Kcal / 734,30 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>4,27 g</td> <td>2,74 g</td> <td>3,77 g</td> <td>0,03 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor</p> <p>34,26 g 16,18 g</p>  | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | 4,27 g | 2,74 g | 3,77 g | 0,03 g |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,09 g | 8,14 g | 3,02 g | 0,40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,69 g | 9,90 g | 3,42 g | 0,59 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,12 g | 13,84 g | 5,84 g | 0,67 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,69 g | 2,84 g | 0,80 g | 0,29 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,27 g | 2,74 g | 3,77 g | 0,03 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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