
















## Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tejberizs fahéjjal, Ásványvíz mentes	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Rozsos kenyér, Paprika	Tej , Sertés párizsi, Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 196,53 Kcal / 821,50 KJ	Energia: 199,97 Kcal / 835,87 KJ	Energia: 255,05 Kcal / 1 066,11 KJ	Energia: 184,51 Kcal / 771,25 KJ	Energia: 257,97 Kcal / 1 078,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,80 g 6,00 g 3,12 g	5,84 g 2,92 g 1,54 g	8,88 g 6,77 g 1,76 g	7,98 g 4,41 g 2,23 g	11,68 g 13,84 g 6,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,60 g 4,98 g 0,39 g	37,34 g 7,99 g 0,27 g	36,83 g 0,00 g 0,19 g	38,29 g 5,00 g 0,05 g	22,05 g 0,00 g 0,42 g		
						
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Banán	Körte	Alma	Mandarin	Alma
		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 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	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,35 g 0,15 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	6,00 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	4,90 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Györi aprópecsenye, Kuszkus, Céklasaláta	Karalábéleves, Őszi gyümölcsmártás, Sertés sült csikok, Piritott dara	Brokkolifőzlek, Húsgombóc	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Sertés pörkölt	Sajttal sült csirkemellfilé, Párolt rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 346,29 Kcal / 1 447,49 KJ	Energia: 462,73 Kcal / 1 934,21 KJ	Energia: 341,75 Kcal / 1 428,52 KJ	Energia: 338,42 Kcal / 1 414,60 KJ	Energia: 364,87 Kcal / 1 525,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,42 g 14,30 g 5,16 g	17,79 g 22,17 g 4,44 g	16,02 g 13,98 g 3,51 g	15,07 g 16,00 g 3,47 g	19,02 g 17,03 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,71 g 1,01 g 0,42 g	47,37 g 4,00 g 0,42 g	37,47 g 0,10 g 0,31 g	32,87 g 0,02 g 0,44 g	33,35 g 0,00 g 0,52 g		
						

## Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégсалáta, Gyümölcslé	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek, Gyümölcs tea	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Tej	Eidámi sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika, Tej	Sajtos csiga, Citromos tea										
		Energia: 241,75 Kcal / 1 010,52 KJ	Energia: 166,51 Kcal / 696,01 KJ	Energia: 294,18 Kcal / 1 229,67 KJ	Energia: 358,60 Kcal / 1 498,95 KJ	Energia: 245,32 Kcal / 1 025,44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,69 g	8,28 g	3,03 g	7,83 g	2,81 g	1,23 g	14,34 g	14,26 g	5,52 g	18,53 g	13,86 g	9,26 g	14,07 g	1,78 g	12,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,07 g	0,00 g	0,60 g	25,97 g	5,46 g	0,27 g	26,77 g	0,00 g	0,71 g	33,29 g	0,00 g	0,30 g	55,10 g	1,10 g	0,06 g		
																

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