



















Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsle , Nutella, Fehér kenyér	Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Szezámmagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 270,69 Kcal / 1 131,48 Kj	Energia: 209,07 Kcal / 873,91 Kj	Energia: 259,37 Kcal / 1 084,17 Kj	Energia: 404,25 Kcal / 1 689,77 Kj	Energia: 238,13 Kcal / 995,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,90 g 7,04 g 5,44 g	4,63 g 3,61 g 0,67 g	11,32 g 10,22 g 5,03 g	10,98 g 17,16 g 8,68 g	5,12 g 6,58 g 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,87 g 4,00 g 0,24 g	38,10 g 4,80 g 0,11 g	30,22 g 0,00 g 0,67 g	46,11 g 0,00 g 0,25 g	17,44 g 1,00 g 0,30 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcs tea, Mandarin	Tej , Kivi	Gyümölcsle , Mandarin	Gyümölcsle , Körte	Tej , Alma
		Energia: 119,25 Kcal / 498,47 Kj	Energia: 151,02 Kcal / 631,26 Kj	Energia: 100,21 Kcal / 418,88 Kj	Energia: 103,27 Kcal / 431,67 Kj	Energia: 148,40 Kcal / 620,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,38 g 0,16 g 0,06 g	7,30 g 5,90 g 3,04 g	1,33 g 0,42 g 0,00 g	1,18 g 0,42 g 0,00 g	7,12 g 5,92 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
13,47 g 5,00 g 0,15 g	16,25 g 0,00 g 0,24 g	21,25 g 0,00 g 0,00 g	22,35 g 0,00 g 0,00 g	16,20 g 0,00 g 0,24 g		
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Vegyes zöldségleves, Póréhagymás csirkeragu, Tészta köret	Rozmaringos sertéscsíkok , Burgonyapüré	Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt	Csontleves csigatésztával, Paradicsomos káposzta, Sült csirkemell csíkok	Gyümölcsleves, Töltött sertésszelet, Párolt rizs
		Energia: 354,47 Kcal / 1 481,68 Kj	Energia: 316,11 Kcal / 1 321,34 Kj	Energia: 253,06 Kcal / 1 057,79 Kj	Energia: 253,71 Kcal / 1 060,51 Kj	Energia: 384,56 Kcal / 1 607,46 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,30 g 15,20 g 2,76 g	14,34 g 15,84 g 3,39 g	15,47 g 11,46 g 2,23 g	17,09 g 12,41 g 1,51 g	16,19 g 18,12 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,31 g 0,00 g 0,50 g	28,19 g 0,00 g 0,34 g	21,56 g 0,02 g 0,32 g	18,02 g 1,01 g 0,60 g	38,47 g 3,00 g 0,36 g		

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi				 	
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér, Fejes saláta, Ásványvíz mentes Energia: 157,42 Kcal / 658,02 KJ Fehérje 7,90 g Zsír 8,81 g T.Zsírsv 2,48 g Szénhidrát 16,35 g Cukor 0,00 g Só 0,49 g 	Kenőmáj, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek, Citromos tea Energia: 246,93 Kcal / 1 032,17 KJ Fehérje 7,83 g Zsír 6,20 g T.Zsírsv 2,65 g Szénhidrát 24,52 g Cukor 1,00 g Só 0,78 g 	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika, Gyümölcs tea Energia: 292,98 Kcal / 1 224,66 KJ Fehérje 6,53 g Zsír 11,32 g T.Zsírsv 3,51 g Szénhidrát 25,68 g Cukor 5,00 g Só 0,34 g 	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka, Ásványvíz mentes Energia: 120,27 Kcal / 502,73 KJ Fehérje 6,67 g Zsír 4,20 g T.Zsírsv 2,21 g Szénhidrát 13,79 g Cukor 0,00 g Só 0,18 g 	Kefír, Kifli, Ásványvíz mentes Energia: 175,39 Kcal / 733,13 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 0,48 g T.Zsírsv 0,21 g Szénhidrát 32,00 g Cukor 0,00 g Só 0,57 g 

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