






Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcslé, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz mentes	Tej, Eidámi sajt, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 176,14 Kcal / 736,27 KJ	Energia: 221,02 Kcal / 923,86 KJ	Energia: 217,84 Kcal / 910,57 KJ	Energia: 188,15 Kcal / 786,47 KJ	Energia: 278,50 Kcal / 1 164,13 KJ
		Fehérje 6,36 g Zsír 6,20 g T.Zsírsav 1,79 g	Fehérje 4,36 g Zsír 6,63 g T.Zsírsav 1,96 g	Fehérje 8,59 g Zsír 2,89 g T.Zsírsav 1,03 g	Fehérje 6,80 g Zsír 4,04 g T.Zsírsav 2,20 g	Fehérje 15,65 g Zsír 11,10 g T.Zsírsav 7,70 g
		Szénhidrát 22,17 g Cukor 5,00 g Só 0,39 g	Szénhidrát 33,25 g Cukor 13,10 g Só 0,14 g	Szénhidrát 36,27 g Cukor 0,00 g Só 0,05 g	Szénhidrát 30,91 g Cukor 5,99 g Só 0,24 g	Szénhidrát 21,25 g Cukor 0,00 g Só 0,37 g
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Kivi	Mandarin	Banán	Körte
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 30,45 Kcal / 127,28 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ
		Fehérje 0,32 g Zsír 0,32 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,50 g Zsír 0,30 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,35 g Zsír 0,15 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 1,30 g Zsír 0,10 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,20 g Zsír 0,15 g T.Zsírsav 0,00 g
		Szénhidrát 5,60 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 5,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 4,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 24,20 g Cukor 0,00 g Só 0,06 g	Szénhidrát 6,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Burgonyakrémleves, Vadasmártás, Sertés sült csíkok, Tészta köret	Finomfőzelék, Vagdalthús	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sült csirkemell csíkok	Francia hagymaleves, Roston sült halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta
		Energia: 377,32 Kcal / 1 577,20 KJ	Energia: 411,18 Kcal / 1 718,73 KJ	Energia: 369,90 Kcal / 1 546,18 KJ	Energia: 376,33 Kcal / 1 573,06 KJ	Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ
		Fehérje 13,22 g Zsír 13,12 g T.Zsírsav 4,70 g	Fehérje 18,71 g Zsír 20,01 g T.Zsírsav 4,48 g	Fehérje 16,81 g Zsír 16,94 g T.Zsírsav 3,06 g	Fehérje 19,60 g Zsír 18,35 g T.Zsírsav 2,24 g	Fehérje 14,44 g Zsír 19,38 g T.Zsírsav 2,95 g
		Szénhidrát 41,02 g Cukor 0,01 g Só 0,41 g	Szénhidrát 44,60 g Cukor 0,50 g Só 0,74 g	Szénhidrát 36,91 g Cukor 0,10 g Só 0,72 g	Szénhidrát 32,63 g Cukor 3,01 g Só 0,54 g	Szénhidrát 43,76 g Cukor 1,00 g Só 0,61 g

Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka , Tej Energia: 316,76 Kcal / 1 324,06 Kj	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta, Narancslé Energia: 269,27 Kcal / 1 125,55 Kj	Kenőmájás, Zsemle, Paprika, Tej Energia: 298,85 Kcal / 1 249,19 Kj	Tonhalkrém, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Csipkebogyó tea Energia: 179,78 Kcal / 751,48 Kj	Gyümölcs joghurt, Kifli, Citromos tea Energia: 202,14 Kcal / 844,95 Kj
		Fehérje 14,37 g Zsír 14,30 g T.Zsírsvav 6,72 g	Fehérje 7,07 g Zsír 7,28 g T.Zsírsvav 2,50 g	Fehérje 14,10 g Zsír 11,51 g T.Zsírsvav 5,67 g	Fehérje 6,73 g Zsír 10,38 g T.Zsírsvav 3,04 g	Fehérje 9,37 g Zsír 4,08 g T.Zsírsvav 1,23 g
		Szénhidrát 31,12 g Cukor 0,00 g Só 0,60 g	Szénhidrát 34,40 g Cukor 0,00 g Só 0,44 g	Szénhidrát 34,36 g Cukor 0,00 g Só 0,51 g	Szénhidrát 14,84 g Cukor 5,00 g Só 0,52 g	Szénhidrát 36,75 g Cukor 13,99 g Só 0,50 g

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