



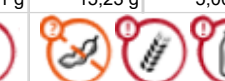














Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tejeskávé, Briós	Gyümölcsle , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Fehér kenyér	Kakaó, Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 279,87 Kcal / 1 169,86 KJ	Energia: 198,95 Kcal / 831,61 KJ	Energia: 167,73 Kcal / 701,11 KJ	Energia: 282,55 Kcal / 1 181,06 KJ	Energia: 166,65 Kcal / 696,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,46 g 8,82 g 4,36 g	6,10 g 4,77 g 2,35 g	7,78 g 4,24 g 2,28 g	12,61 g 7,69 g 3,25 g	4,27 g 7,85 g 3,33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39,34 g 10,54 g 0,55 g	36,38 g 0,00 g 0,08 g	24,18 g 5,00 g 0,29 g	35,27 g 4,00 g 0,41 g	15,23 g 5,00 g 0,28 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Kivi	Körte	Alma	Mandarin	Körte
		Energia: 30,45 Kcal / 127,28 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,50 g 0,30 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	0,20 g 0,15 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
5,65 g 0,00 g 0,01 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	6,00 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Paradicsomleves, Sertés tokány, Galuska	Sütőtökrémleves, Roston csirkemell sajtmártással, Kuszkus	Főtt hús csíkok, Meggy mártás , Piritott dara	Húsgombóclevés, Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Vegyes gyümölcsleves, Sonkával-sajttal sült sertésszelet, Párolt rizs, Céklasaláta
		Energia: 443,51 Kcal / 1 853,87 KJ	Energia: 407,97 Kcal / 1 705,31 KJ	Energia: 372,47 Kcal / 1 556,92 KJ	Energia: 483,54 Kcal / 2 021,20 KJ	Energia: 435,97 Kcal / 1 822,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,81 g 17,36 g 3,19 g	22,05 g 13,46 g 4,01 g	16,12 g 13,48 g 3,66 g	21,32 g 21,93 g 5,60 g	22,42 g 16,67 g 5,35 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,50 g 3,01 g 0,38 g	47,56 g 0,05 g 0,75 g	45,79 g 5,49 g 0,23 g	42,66 g 0,00 g 0,64 g	48,03 g 4,00 g 0,97 g		
						

Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Zala felvágott, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Csipkebogyó tea	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Retek, Tej	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Tej	Zöldfűszeres vajkrém, Fehér kenyér, Paradicsom, Citromos tea	Pizzás csiga, Tej										
		Energia: 126,64 Kcal / 529,36 KJ	Energia: 283,86 Kcal / 1 186,53 KJ	Energia: 310,92 Kcal / 1 299,65 KJ	Energia: 140,04 Kcal / 585,37 KJ	Energia: 269,35 Kcal / 1 125,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,44 g	6,12 g	3,41 g	12,56 g	15,51 g	6,41 g	14,85 g	12,87 g	5,18 g	3,57 g	4,31 g	2,03 g	9,13 g	8,89 g	5,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,21 g	5,00 g	0,22 g	27,39 g	0,00 g	0,66 g	31,80 g	0,00 g	0,60 g	18,95 g	1,00 g	0,25 g	42,14 g	0,00 g	0,24 g		
																

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