

















Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó, Margarin, Sajtos Kifli	Citromos tea, Kenőmájás, Zsemle	Tej , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tejbedara fahéjjal, Ásványvíz mentes	Citromos tea, Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 282,44 Kcal / 1 180,60 KJ	Energia: 179,15 Kcal / 748,85 KJ	Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 242,76 Kcal / 1 014,74 KJ	Energia: 138,21 Kcal / 577,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,07 g 10,70 g 4,41 g	6,96 g 5,83 g 2,63 g	11,62 g 10,07 g 5,39 g	7,24 g 1,96 g 1,03 g	3,73 g 8,97 g 3,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,89 g 4,00 g 0,28 g	24,36 g 1,00 g 0,48 g	30,22 g 0,00 g 0,39 g	48,74 g 12,49 g 0,24 g	10,73 g 1,00 g 0,32 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Körte	Banán	Kivi	Alma
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 30,45 Kcal / 127,28 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
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,50 g 0,30 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
5,60 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	5,65 g 0,00 g 0,01 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Rizseshús, Csemege uborka	Fokhagymakrémléves, Rakott savanyú káposzta, Piskótászelet	Tökfőzelék , Sertés pörkölt	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Fasirt	Meggyleves, Óvári csirkemell, Párolt rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 KJ	Energia: 437,20 Kcal / 1 827,50 KJ	Energia: 283,56 Kcal / 1 185,28 KJ	Energia: 413,77 Kcal / 1 729,56 KJ	Energia: 446,26 Kcal / 1 865,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,56 g 13,45 g 3,96 g	15,97 g 17,96 g 5,14 g	12,97 g 15,56 g 3,33 g	23,76 g 20,74 g 3,85 g	23,81 g 15,06 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,25 g 0,01 g 0,21 g	53,38 g 1,99 g 0,51 g	22,42 g 0,11 g 0,25 g	32,35 g 0,10 g 0,56 g	52,82 g 3,00 g 0,79 g		
						

Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Gyümölcslé	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Tej	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégсалáta, Csipkebogyó tea	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek, Gyümölcs tea	Csokoládé puding, Háztartási keksz, Tej										
		Energia: 206,39 Kcal / 862,71 KJ	Energia: 256,47 Kcal / 1 072,04 KJ	Energia: 208,28 Kcal / 870,61 KJ	Energia: 220,97 Kcal / 923,65 KJ	Energia: 289,95 Kcal / 1 211,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,42 g	7,76 g	2,42 g	15,52 g	11,57 g	6,72 g	7,17 g	8,28 g	3,46 g	7,66 g	8,71 g	3,68 g	11,02 g	9,15 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,85 g	0,00 g	0,44 g	20,46 g	0,00 g	0,38 g	23,27 g	5,00 g	0,49 g	26,36 g	5,00 g	0,40 g	40,55 g	10,74 g	0,34 g		
																
																

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