




















Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Citromos tea, Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Zsemle	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Jégsaláta	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tejeskávé, Sajtos rúd
		Energia: 325,81 Kcal / 1 361,89 Kj	Energia: 208,49 Kcal / 871,49 Kj	Energia: 172,70 Kcal / 721,89 Kj	Energia: 196,53 Kcal / 821,50 Kj	Energia: 224,77 Kcal / 939,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,34 g 10,91 g 5,63 g	6,23 g 6,96 g 1,73 g	4,41 g 6,30 g 3,00 g	8,80 g 6,00 g 3,12 g	10,99 g 11,16 g 8,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,54 g 1,00 g 0,29 g	28,82 g 0,00 g 0,16 g	23,41 g 5,00 g 0,08 g	26,60 g 4,98 g 0,39 g	21,21 g 5,00 g 0,58 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Tej , Kivi	Tej , Körte	Tej , Alma	Citromos tea, Banán	Gyümölcsle , Alma
		Energia: 151,02 Kcal / 631,26 Kj	Energia: 147,07 Kcal / 614,75 Kj	Energia: 148,40 Kcal / 620,31 Kj	Energia: 183,59 Kcal / 767,41 Kj	Energia: 104,60 Kcal / 437,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,30 g 5,90 g 3,04 g	7,00 g 5,75 g 3,04 g	7,12 g 5,92 g 3,04 g	1,32 g 0,11 g 0,06 g	1,30 g 0,59 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16,25 g 0,00 g 0,24 g	16,60 g 0,00 g 0,23 g	16,20 g 0,00 g 0,24 g	28,58 g 1,00 g 0,15 g	21,95 g 0,00 g 0,01 g		
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Karfiolleves , Tarhonyáshús, Cékla	Zellerkrémleves , Főtt hús csíkok, Meggymártás , Piritott dara	Finomfőzelék, Fasirt	Csontleves csigatésztával, Burgonyafőzelék, Sertés sült csíkok	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Rántott halfilé tepsiben sütvé, Zöldséges Kuskusz
		Energia: 332,43 Kcal / 1 389,56 Kj	Energia: 368,82 Kcal / 1 541,67 Kj	Energia: 339,76 Kcal / 1 420,20 Kj	Energia: 364,75 Kcal / 1 524,66 Kj	Energia: 370,46 Kcal / 1 548,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,38 g 9,82 g 1,99 g	17,15 g 13,30 g 4,37 g	17,09 g 17,57 g 3,30 g	17,79 g 14,65 g 3,23 g	18,27 g 15,79 g 2,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,75 g 4,02 g 0,50 g	43,82 g 1,50 g 0,43 g	27,71 g 0,00 g 0,48 g	39,69 g 0,00 g 0,46 g	45,85 g 0,00 g 0,72 g		

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Ásványvíz mentes	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma, Gyümölcsle	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Gyümölcsle	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Ásványvíz mentes	Vaníliás puding, Babapiskóta, Ásványvíz mentes
		Energia: 136,42 Kcal / 570,24 Kj	Energia: 221,04 Kcal / 923,95 Kj	Energia: 214,97 Kcal / 898,57 Kj	Energia: 167,08 Kcal / 698,39 Kj	Energia: 144,83 Kcal / 605,39 Kj
		Fehérje 4,13 g Zsír 7,79 g T.Zsírsv 2,42 g	Fehérje 8,28 g Zsír 6,12 g T.Zsírsv 2,63 g	Fehérje 8,42 g Zsír 3,04 g T.Zsírsv 1,23 g	Fehérje 4,60 g Zsír 11,01 g T.Zsírsv 3,33 g	Fehérje 4,02 g Zsír 3,07 g T.Zsírsv 1,20 g
		Szénhidrát 11,83 g Cukor 0,00 g Só 0,39 g	Szénhidrát 41,70 g Cukor 0,00 g Só 0,59 g	Szénhidrát 36,97 g Cukor 0,46 g Só 0,04 g	Szénhidrát 12,20 g Cukor 0,00 g Só 0,44 g	Szénhidrát 25,06 g Cukor 14,18 g Só 0,17 g
						

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