















Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó, Sajtos rúd	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Kőrözött , Fehér kenyér	Tejeskávé, Teavaj , Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika
		Energia: 293,30 Kcal / 1 225,99 Kj	Energia: 229,71 Kcal / 960,19 Kj	Energia: 264,83 Kcal / 1 106,99 Kj	Energia: 324,85 Kcal / 1 357,87 Kj	Energia: 145,25 Kcal / 607,15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,47 g 6,98 g 5,05 g	5,78 g 4,78 g 2,01 g	14,55 g 9,83 g 5,32 g	10,65 g 9,68 g 6,99 g	6,77 g 4,55 g 1,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,56 g 4,00 g 0,22 g	28,21 g 0,00 g 0,21 g	29,21 g 0,00 g 0,43 g	48,95 g 5,00 g 0,44 g	18,84 g 5,00 g 0,32 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Kivi	Banán	Körte	Alma
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 30,45 Kcal / 127,28 Kj	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 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	0,50 g 0,30 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,20 g 0,15 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	5,65 g 0,00 g 0,01 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Zöldborsós sertésragu, Tészta köret	Gyümölcsmártás, Főtt hús csíkok, Pírtott dara	Karfiolfőzelék , Sertés pörkölt	Kelkáposzta főzelék , Vagdalthús	Paradicsomleves, Sertéstokány sajtmártással, Párolt rizs
		Energia: 321,39 Kcal / 1 343,41 Kj	Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 Kj	Energia: 301,09 Kcal / 1 258,56 Kj	Energia: 348,60 Kcal / 1 457,15 Kj	Energia: 421,72 Kcal / 1 762,79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,51 g 13,31 g 2,63 g	14,68 g 11,79 g 3,19 g	14,43 g 15,40 g 3,57 g	16,27 g 15,51 g 2,67 g	14,42 g 21,44 g 4,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,81 g 0,00 g 0,60 g	32,80 g 4,00 g 0,23 g	25,65 g 0,01 g 0,40 g	35,33 g 0,00 g 0,49 g	42,37 g 1,00 g 0,46 g		
						

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka, Csipkebogyó tea	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika, Tej	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Citromos tea	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Gyümölcslé	Joghurt gyümölcsös, Kifli, Gyümölcs tea										
		Energia: 190,94 Kcal / 798,13 KJ	Energia: 321,38 Kcal / 1 343,37 KJ	Energia: 162,58 Kcal / 679,58 KJ	Energia: 227,82 Kcal / 952,29 KJ	Energia: 299,33 Kcal / 1 251,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,78 g	6,20 g	2,59 g	14,34 g	13,33 g	5,22 g	4,09 g	10,14 g	3,02 g	7,56 g	8,16 g	2,41 g	9,38 g	6,08 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,96 g	5,00 g	0,48 g	35,18 g	0,00 g	0,53 g	13,39 g	1,00 g	0,52 g	27,79 g	0,00 g	0,48 g	50,94 g	17,99 g	0,46 g		
																

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