


















Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó, Margarin, Kalács	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé, Eidámi sajt, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 248,63 Kcal / 1 039,27 KJ	Energia: 294,42 Kcal / 1 230,68 KJ	Energia: 214,51 Kcal / 896,65 KJ	Energia: 173,51 Kcal / 725,27 KJ	Energia: 182,02 Kcal / 760,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,08 g 13,00 g 4,96 g	9,80 g 12,90 g 5,03 g	8,23 g 5,34 g 5,12 g	7,35 g 4,44 g 2,21 g	6,72 g 6,79 g 1,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,92 g 5,05 g 0,43 g	28,43 g 8,10 g 0,36 g	19,58 g 9,99 g 0,30 g	27,63 g 0,00 g 0,07 g	23,07 g 5,00 g 0,45 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcslé, Banán	Gyümölcslé, Körte	Tej, Alma	Tej, Nektarin	Tej, Alma
		Energia: 181,74 Kcal / 759,67 KJ	Energia: 103,27 Kcal / 431,67 KJ	Energia: 148,40 Kcal / 620,31 KJ	Energia: 148,21 Kcal / 619,52 KJ	Energia: 148,40 Kcal / 620,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2,28 g 0,37 g 0,00 g	1,18 g 0,42 g 0,00 g	7,12 g 5,92 g 3,04 g	7,27 g 5,83 g 3,07 g	7,12 g 5,92 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,55 g 0,00 g 0,01 g	22,35 g 0,00 g 0,00 g	16,20 g 0,00 g 0,24 g	16,49 g 0,00 g 0,23 g	16,20 g 0,00 g 0,24 g		
						
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Sertésrizottó, Cékla	Őszibarack krémleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Sóskafőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertés sült csíkok	Karfiolleves, Pincepörkölt, Vegyes savanyúság
		Energia: 304,62 Kcal / 1 273,31 KJ	Energia: 370,91 Kcal / 1 550,40 KJ	Energia: 272,71 Kcal / 1 139,93 KJ	Energia: 305,07 Kcal / 1 275,19 KJ	Energia: 346,02 Kcal / 1 446,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,34 g 11,80 g 2,13 g	19,46 g 16,06 g 3,47 g	11,02 g 13,27 g 3,18 g	15,89 g 15,19 g 2,82 g	16,28 g 12,88 g 2,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,66 g 4,00 g 0,36 g	33,86 g 3,00 g 0,53 g	25,85 g 5,00 g 0,33 g	25,54 g 1,01 g 0,51 g	40,33 g 0,02 g 0,45 g		

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi					
		Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika, Csipkebogyó tea	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, Citromos tea	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Uborka, Gyümölcslé	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Jégsaláta, Gyümölcs tea	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Ásványvíz mentes
		Energia: 161,63 Kcal / 675,61 KJ	Energia: 173,39 Kcal / 724,77 KJ	Energia: 264,74 Kcal / 1 106,61 KJ	Energia: 278,93 Kcal / 1 165,93 KJ	Energia: 226,93 Kcal / 948,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,55 g 8,67 g 2,42 g	7,76 g 2,84 g 1,30 g	7,24 g 8,65 g 2,80 g	6,37 g 9,26 g 3,06 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16,84 g 5,00 g 0,23 g	30,20 g 1,46 g 0,51 g	35,69 g 0,00 g 0,49 g	41,29 g 4,00 g 0,57 g	31,87 g 12,99 g 0,23 g		
						

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