



















Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Tejeskávé, Teavaj , Kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Kifli	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika
		Energia: 323,08 Kcal / 1 350,47 KJ	Energia: 220,96 Kcal / 923,61 KJ	Energia: 223,88 Kcal / 935,82 KJ	Energia: 195,69 Kcal / 817,98 KJ	Energia: 287,81 Kcal / 1 203,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,61 g 9,88 g 7,01 g	4,98 g 6,50 g 1,78 g	5,29 g 4,40 g 2,39 g	9,41 g 4,71 g 2,25 g	11,43 g 12,40 g 4,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,55 g 5,00 g 0,24 g	19,84 g 5,00 g 0,35 g	39,35 g 0,00 g 0,13 g	28,45 g 5,00 g 0,48 g	32,47 g 0,00 g 0,38 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcs tea, Körte	Tej , Narancs	Tej , Alma	Tej , Banán	Gyümölcslé , Mandarin
		Energia: 122,31 Kcal / 511,26 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 148,40 Kcal / 620,31 KJ	Energia: 225,54 Kcal / 942,76 KJ	Energia: 100,21 Kcal / 418,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,23 g 0,16 g 0,06 g	7,10 g 5,70 g 3,04 g	7,12 g 5,92 g 3,04 g	8,10 g 5,70 g 3,04 g	1,33 g 0,42 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,57 g 5,00 g 0,15 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g	16,20 g 0,00 g 0,24 g	20,80 g 0,00 g 0,24 g	21,25 g 0,00 g 0,00 g		
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuskusz	Karalábéleves, Főtt hús csíkok, Őszi gyümölcsmártás, Piritott dara	Karfiolfőzelék , Sült csirkemell csíkok	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Vagdalthús	Gyümölcsleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Vajas burgonya, Vegyes savanyúság
		Energia: 345,69 Kcal / 1 444,98 KJ	Energia: 357,65 Kcal / 1 494,98 KJ	Energia: 286,79 Kcal / 1 198,78 KJ	Energia: 326,05 Kcal / 1 362,89 KJ	Energia: 371,24 Kcal / 1 551,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15,54 g 17,14 g 4,91 g	17,45 g 10,33 g 3,09 g	17,46 g 14,37 g 2,73 g	15,61 g 13,63 g 3,26 g	20,01 g 16,03 g 5,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,67 g 1,01 g 0,34 g	48,21 g 4,00 g 0,36 g	21,36 g 0,01 g 0,54 g	34,59 g 0,01 g 0,49 g	34,95 g 3,00 g 0,72 g		

Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	<p>Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek</p> <p>Energia: 132,57 Kcal / 554,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>7,80 g</td> <td>0,80 g</td> <td>1,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,28 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,50 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	7,80 g	0,80 g	1,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,28 g	0,46 g	0,50 g	<p>Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta, Csipkebogyó tea</p> <p>Energia: 215,97 Kcal / 902,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>6,12 g</td> <td>10,22 g</td> <td>3,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,62 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	6,12 g	10,22 g	3,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	23,62 g	5,00 g	0,56 g	<p>Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Citromos tea</p> <p>Energia: 216,24 Kcal / 903,88 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>6,48 g</td> <td>7,50 g</td> <td>2,47 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>15,73 g</td> <td>1,00 g</td> <td>0,35 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	6,48 g	7,50 g	2,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,73 g	1,00 g	0,35 g	<p>Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika, Ásványvíz mentes</p> <p>Energia: 164,80 Kcal / 688,86 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>10,40 g</td> <td>10,24 g</td> <td>5,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,41 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,28 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	10,40 g	10,24 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,41 g	0,00 g	0,28 g	<p>Kakaós csiga, Alma, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 185,18 Kcal / 774,05 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>3,52 g</td> <td>6,09 g</td> <td>4,09 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,19 g</td> <td>10,90 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	3,52 g	6,09 g	4,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,19 g	10,90 g	0,23 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
7,80 g	0,80 g	1,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,28 g	0,46 g	0,50 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
6,12 g	10,22 g	3,10 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
23,62 g	5,00 g	0,56 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
6,48 g	7,50 g	2,47 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
15,73 g	1,00 g	0,35 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
10,40 g	10,24 g	5,25 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
19,41 g	0,00 g	0,28 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
3,52 g	6,09 g	4,09 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
22,19 g	10,90 g	0,23 g																																																																

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