



















Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcslé , Zöldfűszeres túrókrém, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tej , Ízesített sajtkrém, Sajtos kifli	Kakaó, Briós	Limonádé , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 232,03 Kcal / 969,89 KJ	Energia: 215,52 Kcal / 900,87 KJ	Energia: 227,46 Kcal / 950,78 KJ	Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ	Energia: 152,83 Kcal / 638,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,96 g 3,95 g 2,27 g	9,30 g 6,10 g 3,14 g	14,02 g 10,57 g 6,94 g	8,90 g 12,64 g 3,73 g	4,79 g 4,69 g 1,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,82 g 12,00 g 0,29 g	30,60 g 6,23 g 0,23 g	21,24 g 0,00 g 0,05 g	25,29 g 5,54 g 0,04 g	20,12 g 9,99 g 0,25 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Tej , Narancs	Gyümölcslé , Alma	Citromos tea, Körte	Gyümölcslé , Alma	Tej , Kivi
		Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 116,65 Kcal / 487,60 KJ	Energia: 105,12 Kcal / 439,40 KJ	Energia: 116,65 Kcal / 487,60 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,10 g 5,70 g 3,04 g	0,33 g 0,32 g 0,00 g	0,22 g 0,16 g 0,06 g	0,33 g 0,32 g 0,00 g	7,10 g 5,70 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,85 g 0,00 g 0,03 g	27,60 g 11,98 g 0,01 g	25,38 g 1,00 g 0,45 g	27,60 g 11,98 g 0,01 g	14,85 g 0,00 g 0,03 g		
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Csontleves vele főtt zöldségekkel, Mexikói sertéstokány, Bulgur	Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból	Csirkepörkölt, Burgonya köret, Csemege uborka	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sült csirkemell csíkok	Tavaszi gyümölcsleves, Roston sült halfilé, Csöbentsült zöldségek
		Energia: 357,66 Kcal / 1 495,02 KJ	Energia: 348,02 Kcal / 1 454,72 KJ	Energia: 286,66 Kcal / 1 198,24 KJ	Energia: 338,12 Kcal / 1 413,34 KJ	Energia: 493,85 Kcal / 2 064,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,74 g 13,96 g 2,55 g	16,97 g 17,75 g 6,05 g	14,40 g 10,56 g 2,19 g	25,22 g 15,29 g 2,27 g	20,08 g 22,68 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,30 g 0,00 g 0,76 g	29,64 g 0,02 g 0,55 g	33,06 g 0,01 g 0,69 g	24,23 g 0,02 g 1,05 g	47,49 g 7,51 g 1,03 g		

Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi				 	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom, Csipkebogyó tea	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka, Citromos tea	Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Gyümölcslé	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Csipkebogyó tea	Csokipuding, Tejszelet, Ásványvíz mentes
		Energia: 190,02 Kcal / 794,28 KJ	Energia: 240,70 Kcal / 1 006,13 KJ	Energia: 301,70 Kcal / 1 261,11 KJ	Energia: 149,10 Kcal / 623,24 KJ	Energia: 100,48 Kcal / 420,01 KJ
		Fehérje 5,08 g Zsír 8,71 g T.Zsír 2,98 g	Fehérje 6,98 g Zsír 7,44 g T.Zsír 3,52 g	Fehérje 7,04 g Zsír 10,35 g T.Zsír 3,34 g	Fehérje 5,47 g Zsír 4,83 g T.Zsír 2,12 g	Fehérje 2,69 g Zsír 1,40 g T.Zsír 2,65 g
		Szénhidrát 12,89 g Cukor 5,00 g Só 0,05 g	Szénhidrát 26,71 g Cukor 1,00 g Só 0,61 g	Szénhidrát 28,40 g Cukor 11,98 g Só 0,15 g	Szénhidrát 14,77 g Cukor 5,00 g Só 0,14 g	Szénhidrát 9,07 g Cukor 2,53 g Só 0,12 g
						

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