













Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó, Briós	Csipkebogyó tea, Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Kockasajt, Kifli, Paradicsom	Tej, Nutella, Fehér kenyér
		Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ	Energia: 184,53 Kcal / 771,34 KJ	Energia: 182,85 Kcal / 764,31 KJ	Energia: 242,87 Kcal / 1 015,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,90 g 7,64 g 3,73 g	6,99 g 3,25 g 0,84 g	7,42 g 5,35 g 3,08 g	10,45 g 7,94 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,29 g 9,54 g 0,49 g	36,30 g 5,00 g 0,23 g	25,90 g 1,00 g 0,57 g	32,35 g 4,80 g 0,44 g		
					
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Mandarin	Körte	Alma	Banán
		Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,35 g 0,15 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,90 g 0,00 g 0,00 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Póréhagyma krémleves levesgyönggyel, Rizseshús, Vegyes savanyúság	Fahéjas almaleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Zöldséges Kuskusz	Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Májgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sült sertéscsíkok
		Energia: 475,41 Kcal / 1 987,21 KJ	Energia: 421,58 Kcal / 1 762,20 KJ	Energia: 403,07 Kcal / 1 684,83 KJ	Energia: 337,12 Kcal / 1 409,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,71 g 19,01 g 5,59 g	21,13 g 19,71 g 4,66 g	16,69 g 14,78 g 3,10 g	22,34 g 16,48 g 3,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,88 g 0,04 g 0,57 g	38,58 g 5,00 g 0,64 g	49,96 g 0,10 g 0,39 g	24,31 g 0,10 g 0,59 g		
					

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Gyümölcs tea	Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér, Póréhagymakarika, Tej	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Tej	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Gyümölcs tea								
		Energia: 154,99 Kcal / 647,86 KJ	Energia: 312,09 Kcal / 1 304,54 KJ	Energia: 267,87 Kcal / 1 119,70 KJ	Energia: 242,13 Kcal / 1 012,10 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,61 g	7,56 g	2,41 g	13,64 g	12,26 g	6,12 g	11,86 g	13,65 g	6,42 g	7,28 g	8,52 g	3,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,13 g	5,00 g	0,38 g	29,68 g	0,00 g	0,42 g	20,79 g	0,00 g	0,49 g	36,83 g	5,00 g	0,33 g		
													

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