














Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.











		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Citromos tea, Méz, Margarin, Fehér kenyér	Tejeskávé, Ráma csészés margarin, Kalács, Körte	Gyümölcslé , Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Tej , Medvehagymás Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 181,75 Kcal / 759,72 KJ	Energia: 339,91 Kcal / 1 420,82 KJ	Energia: 221,75 Kcal / 926,92 KJ	Energia: 295,39 Kcal / 1 234,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,08 g 6,25 g 1,99 g	10,68 g 11,97 g 5,26 g	5,69 g 7,28 g 3,03 g	14,41 g 12,17 g 4,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,69 g 9,10 g 0,17 g	45,38 g 10,54 g 0,65 g	27,07 g 0,00 g 0,36 g	40,59 g 0,00 g 0,41 g		
					
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Körte	Alma	Túró Rudi	Banán
		Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 38,23 Kcal / 159,80 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	1,81 g 1,01 g 1,77 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,00 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	9,38 g 7,77 g 0,01 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g		
					
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Sertés paprikás, Galuska	Burgonyafőzelék, Sült csirkemáj	Csontleves finommetéltel, Sóskafőzelék, Sertés sült csíkok, Főtt burgonya fél adag	Fahéjas körteleves, Roston sült halfilé, Rizi- bizi
		Energia: 400,41 Kcal / 1 673,71 KJ	Energia: 306,56 Kcal / 1 281,42 KJ	Energia: 405,75 Kcal / 1 696,04 KJ	Energia: 294,10 Kcal / 1 229,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,39 g 17,74 g 3,96 g	17,25 g 10,25 g 2,33 g	19,60 g 18,46 g 4,11 g	11,56 g 12,17 g 2,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,31 g 0,00 g 0,34 g	35,56 g 0,10 g 0,22 g	38,79 g 5,00 g 0,47 g	25,18 g 4,00 g 0,35 g		

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.






		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Sonkás kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Retek, Tej	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika, Csipkebogyó tea	Trappista sajt, Natúr vajkrém , Zsemle, Uborka , Citromos tea	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Paprika, Limonádé
		Energia: 272,71 Kcal / 1 139,93 KJ	Energia: 171,93 Kcal / 718,67 KJ	Energia: 231,91 Kcal / 969,38 KJ	Energia: 221,90 Kcal / 927,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,60 g 8,40 g 4,27 g	4,71 g 9,78 g 3,30 g	9,87 g 7,94 g 5,60 g	7,92 g 7,76 g 2,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,88 g 0,46 g 0,90 g	16,26 g 5,00 g 0,61 g	25,33 g 1,00 g 0,43 g	27,45 g 9,99 g 0,49 g		
					

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

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Csipkebogyó tea, Eidámi sajt, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Briós	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika
		Energia: 266,32 Kcal / 1 113,22 KJ	Energia: 277,58 Kcal / 1 160,28 KJ	Energia: 186,31 Kcal / 778,78 KJ	Energia: 216,28 Kcal / 904,05 KJ	Energia: 178,87 Kcal / 747,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,46 g 8,87 g 3,72 g	10,41 g 5,82 g 3,36 g	9,36 g 4,96 g 1,18 g	6,08 g 6,70 g 3,02 g	7,64 g 3,34 g 0,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,52 g 5,00 g 0,09 g	53,84 g 5,54 g 0,25 g	35,62 g 5,00 g 0,35 g	27,41 g 0,00 g 0,17 g	34,12 g 1,00 g 0,23 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Körte	Alma	Körte	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,20 g 0,15 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	Szénhidrát Cukor Só
5,60 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Hentes tokány, Kuskusz	FokhagymakréMLEVES, Magyaros sertéstokány, Tészta köret	Brokkolifőzlék, Húsgombóc	Májgaluska leves , Paprikás burgonya	Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt
		Energia: 281,22 Kcal / 1 175,50 KJ	Energia: 414,19 Kcal / 1 731,31 KJ	Energia: 367,15 Kcal / 1 534,69 KJ	Energia: 377,42 Kcal / 1 577,62 KJ	Energia: 265,73 Kcal / 1 110,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,39 g 12,16 g 4,17 g	18,70 g 20,14 g 4,15 g	16,22 g 16,76 g 3,84 g	16,87 g 14,02 g 4,44 g	15,01 g 15,52 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,31 g 0,00 g 0,26 g	39,02 g 0,01 g 0,67 g	37,32 g 0,10 g 0,31 g	45,70 g 0,01 g 0,55 g	13,92 g 0,00 g 0,38 g		
						

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek, Tej	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Csipkebogyó tea	Kockasajt, Kifli, Kakaó	Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Retek, Tej	Helyben sült túrós párna, Tej										
		Energia: 293,22 Kcal / 1 225,66 KJ	Energia: 172,75 Kcal / 722,10 KJ	Energia: 279,15 Kcal / 1 166,85 KJ	Energia: 320,52 Kcal / 1 339,77 KJ	Energia: 396,09 Kcal / 1 655,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,62 g	11,95 g	5,14 g	4,57 g	7,91 g	3,34 g	12,39 g	9,70 g	5,48 g	13,16 g	13,92 g	6,75 g	13,06 g	14,94 g	11,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,75 g	0,00 g	0,60 g	16,31 g	5,00 g	0,34 g	36,25 g	4,00 g	0,74 g	27,40 g	0,00 g	0,51 g	33,86 g	0,00 g	0,75 g		
																

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

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcslé , Körözött , Zsemle	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai Paprika	Tej , Magyaros vajkrém, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tej , Kakaós gabonagyógyó	Csipkebogyó tea, Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Uborka
		Energia: 251,57 Kcal / 1 051,56 KJ	Energia: 134,93 Kcal / 564,01 KJ	Energia: 273,75 Kcal / 1 144,28 KJ	Energia: 216,53 Kcal / 905,10 KJ	Energia: 116,54 Kcal / 487,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,49 g 4,54 g 2,29 g	4,83 g 6,21 g 1,79 g	10,32 g 8,98 g 5,99 g	8,80 g 6,00 g 3,12 g	4,79 g 6,12 g 2,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,71 g 0,00 g 0,17 g	15,85 g 5,00 g 0,18 g	41,36 g 0,00 g 0,25 g	26,60 g 4,98 g 0,29 g	7,52 g 5,00 g 0,27 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Banán	Körte	Alma	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,32 g 0,32 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	1,30 g 0,10 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	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	24,20 g 0,00 g 0,06 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Paradicsomleves, Stefania vagdalt, Burgonyapüré	Vadas sertéstokány, Kuskusz	Tökfőzelék , Sertés pörkölt	Finomfőzelék, Fasírt	Zöldborsóleves , Rántott halfilé tepsiben sütte, Párolt rizs kukoricával
		Energia: 396,35 Kcal / 1 656,74 KJ	Energia: 306,05 Kcal / 1 279,29 KJ	Energia: 387,32 Kcal / 1 619,00 KJ	Energia: 428,50 Kcal / 1 791,13 KJ	Energia: 479,06 Kcal / 2 002,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,88 g 14,60 g 3,35 g	17,80 g 15,48 g 3,54 g	14,73 g 22,19 g 4,14 g	18,77 g 19,56 g 3,57 g	18,71 g 17,70 g 2,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,27 g 3,00 g 0,40 g	26,51 g 1,00 g 0,28 g	31,57 g 0,11 g 0,25 g	36,68 g 0,10 g 0,69 g	56,49 g 0,02 g 0,46 g		
						

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Tej	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta, Tej	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Citromos tea	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Gyümölcs tea	Gyümölcs joghurt, Kifli, Ásványvíz mentes										
		Energia: 268,71 Kcal / 1 123,21 KJ	Energia: 298,48 Kcal / 1 247,65 KJ	Energia: 173,69 Kcal / 726,02 KJ	Energia: 204,87 Kcal / 856,36 KJ	Energia: 185,39 Kcal / 774,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,92 g	15,65 g	6,42 g	14,22 g	12,45 g	5,22 g	7,34 g	3,34 g	0,84 g	4,33 g	9,72 g	3,31 g	9,35 g	7,07 g	1,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,14 g	0,00 g	0,72 g	29,02 g	0,00 g	0,87 g	33,13 g	1,00 g	0,23 g	15,15 g	5,00 g	0,42 g	25,25 g	12,99 g	0,60 g		
																

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

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó, Kockasajt, Kifli	Citromos tea, Tejbedara kakaóporral	Tej , Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai Paprika	Csipkebogyó tea, Körözött , Fehér kenyér, Uborka	Gyümölcslé , Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 279,15 Kcal / 1 166,85 KJ	Energia: 194,90 Kcal / 814,68 KJ	Energia: 295,58 Kcal / 1 235,52 KJ	Energia: 171,26 Kcal / 715,87 KJ	Energia: 226,42 Kcal / 946,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,39 g 9,70 g 5,48 g	6,82 g 4,05 g 2,20 g	14,34 g 15,35 g 8,53 g	8,08 g 4,27 g 2,28 g	6,10 g 10,38 g 3,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,25 g 4,00 g 0,74 g	32,41 g 6,99 g 0,14 g	20,58 g 0,00 g 0,67 g	24,69 g 5,00 g 0,12 g	26,13 g 0,00 g 0,45 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Körte	Alma	Körte	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,20 g 0,15 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	Szénhidrát Cukor Só
5,60 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Sajtos csirkemell csíkok, Párolt rizs	Fokhagymás sertéscsíkok, Kuskusz, Céklasaláta	Zöldborsófőzelék , Sült csirkemell csíkok	Csontleves eperlevéllel , Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt	Brokkolikrémleves , Natúr csirkemell csíkok sajtmártással, Bulgur
		Energia: 387,61 Kcal / 1 620,21 KJ	Energia: 296,54 Kcal / 1 239,54 KJ	Energia: 280,08 Kcal / 1 170,73 KJ	Energia: 427,21 Kcal / 1 785,74 KJ	Energia: 414,14 Kcal / 1 731,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,53 g 14,04 g 4,27 g	17,30 g 15,62 g 2,79 g	18,50 g 15,20 g 1,99 g	18,16 g 15,55 g 3,16 g	24,38 g 15,08 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,94 g 0,00 g 0,38 g	24,20 g 1,00 g 0,84 g	15,05 g 0,11 g 0,32 g	46,80 g 0,11 g 0,43 g	43,52 g 0,10 g 0,65 g		
						

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.










		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Gyümölcs tea	Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka , Tej	Tonhalkrém, Zsemle, Póréhagymakarika, Gyümölcs tea	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta, Tejeskávé	Sajtos rúd, Tej										
		Energia: 177,88 Kcal / 743,54 KJ	Energia: 326,64 Kcal / 1 365,36 KJ	Energia: 242,30 Kcal / 1 012,81 KJ	Energia: 282,47 Kcal / 1 180,72 KJ	Energia: 194,25 Kcal / 811,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,01 g	8,19 g	3,64 g	14,55 g	12,58 g	6,09 g	9,21 g	4,68 g	1,22 g	14,01 g	13,11 g	5,46 g	10,98 g	6,16 g	3,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,40 g	5,00 g	0,22 g	41,67 g	0,00 g	0,40 g	30,38 g	5,00 g	0,43 g	26,43 g	5,00 g	0,64 g	16,11 g	0,00 g	0,26 g		
																

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

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Tejeskávé, Ráma csészés margarin, Kalács	Kakaó, Eidámi sajt, Margarin, Kifli	Tej , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 313,41 Kcal / 1 310,05 KJ	Energia: 370,61 Kcal / 1 549,15 KJ	Energia: 265,79 Kcal / 1 111,00 KJ	Energia: 115,43 Kcal / 482,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,48 g 11,82 g 5,26 g	15,62 g 14,85 g 6,14 g	11,92 g 10,13 g 5,40 g	5,27 g 6,03 g 1,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,38 g 10,54 g 0,65 g	35,32 g 4,00 g 0,33 g	41,42 g 0,00 g 0,39 g	11,28 g 1,00 g 0,20 g		
					
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Banán	Alma	Körte	Alma
		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,32 g 0,32 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
24,20 g 0,00 g 0,06 g	5,60 g 0,00 g 0,01 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	Tarhonyáshús, Céklasaláta	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal, Paprikás csirke tokány, Bulgur	Daragaluska leves, Tököfőzelék , Sertés sült csíkok	Kertészleves , Roston sült halfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka
		Energia: 266,84 Kcal / 1 115,39 KJ	Energia: 371,33 Kcal / 1 552,16 KJ	Energia: 352,75 Kcal / 1 474,50 KJ	Energia: 377,74 Kcal / 1 578,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,98 g 13,45 g 2,92 g	18,18 g 12,94 g 3,34 g	17,42 g 14,64 g 3,56 g	15,33 g 14,11 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15,27 g 1,01 g 0,50 g	47,04 g 0,01 g 0,48 g	37,15 g 0,11 g 0,39 g	45,84 g 0,01 g 0,58 g		

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi				 
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi				
		Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta, Csipkebogyó tea	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Citromos tea	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégcsapretek, Gyümölcslé	Helyben sült barackos párna, Tej
		Energia: 189,49 Kcal / 792,07 KJ	Energia: 131,88 Kcal / 551,26 KJ	Energia: 265,22 Kcal / 1 108,62 KJ	Energia: 384,99 Kcal / 1 609,26 KJ
		Fehérje 7,41 g Zsír 3,34 g T.Zsírsv 0,84 g	Fehérje 6,46 g Zsír 6,16 g T.Zsírsv 2,03 g	Fehérje 6,66 g Zsír 10,18 g T.Zsírsv 3,38 g	Fehérje 10,50 g Zsír 14,98 g T.Zsírsv 7,28 g
		Szénhidrát 36,90 g Cukor 5,00 g Só 0,24 g	Szénhidrát 12,32 g Cukor 1,00 g Só 0,35 g	Szénhidrát 33,14 g Cukor 0,00 g Só 0,64 g	Szénhidrát 38,04 g Cukor 10,80 g Só 0,67 g
					

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