







Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.







| | | csütörtök | péntek |
|---|--|--|---|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral | Tej , Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér |
| | | Energia: 211,62 Kcal / 884,57 Kj | Energia: 294,89 Kcal / 1 232,64 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 6,83 g 4,05 g 2,20 g | 9,32 g 16,42 g 6,47 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 36,48 g 10,99 g 0,14 g | 23,88 g 0,42 g 0,86 g | | |
|  |  | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Alma | Kivi |
| | | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj | Energia: 30,45 Kcal / 127,28 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 0,32 g 0,32 g 0,00 g | 0,50 g 0,30 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 5,60 g 0,00 g 0,01 g | 5,65 g 0,00 g 0,01 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Daragaluska leves, Székelykáposzta, Fehér kenyér | Roston csirkemellcsíkok, Burgonyapüré, Céklasaláta |
| | | Energia: 310,67 Kcal / 1 298,60 Kj | Energia: 316,17 Kcal / 1 321,59 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 15,73 g 11,43 g 3,37 g | 18,60 g 8,95 g 1,81 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 32,50 g 0,42 g 0,37 g | 39,18 g 0,50 g 0,19 g | | |
|  |  | | |

Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.






| | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|--|------------|--|--------|------------|
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika, Tej | | | Helyben sült Sajtos pogácsa, Citromos tea | | |
| | | Energia: 320,27 Kcal / 1 338,73 KJ | | | Energia: 206,47 Kcal / 863,04 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 16,65 g | 12,57 g | 4,85 g | 4,86 g | 5,41 g | 2,18 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36,87 g | 0,00 g | 0,95 g | 41,68 g | 1,00 g | 0,02 g | | |
|  | | |  | | | | |

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

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.











| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tej , Kockasajt, Kifli | Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Rozsos kenyér, Paprika | Gyümölcslé , Ízesített sajtkrém, Zsemle | Tejeskávé, Briós | Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kifli |
| | | Energia: 302,24 Kcal / 1 263,36 KJ | Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ | Energia: 237,24 Kcal / 991,66 KJ | Energia: 299,87 Kcal / 1 253,46 KJ | Energia: 189,81 Kcal / 793,41 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,14 g 7,60 g 6,46 g | 7,99 g 4,72 g 1,16 g | 1,53 g 4,12 g 2,46 g | 10,46 g 6,62 g 3,36 g | 9,05 g 4,62 g 2,25 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 36,76 g 1,23 g 1,07 g | 25,35 g 5,00 g 0,12 g | 41,19 g 0,78 g 0,88 g | 29,34 g 10,54 g 0,24 g | 27,55 g 5,00 g 0,08 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Kivi | Narancs | Banán | Alma | Kivi |
| | | Energia: 30,45 Kcal / 127,28 KJ | Energia: 20,71 Kcal / 86,57 KJ | Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 30,45 Kcal / 127,28 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,50 g 0,30 g 0,00 g | 0,30 g 0,10 g 0,00 g | 0,65 g 0,05 g 0,00 g | 0,32 g 0,32 g 0,00 g | 0,50 g 0,30 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 5,65 g 0,00 g 0,01 g | 4,25 g 0,00 g 0,00 g | 12,10 g 0,00 g 0,03 g | 5,60 g 0,00 g 0,01 g | 5,65 g 0,00 g 0,01 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Sertés paprikás, Galuska , Céklasaláta | Karfiolfőzelék , Sült csirkemell csíkok | Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt | Csontleves eperlevéllel , Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag | Rántott halfilé tepsiben sütvé, Zöldséges Kuskusz |
| | | Energia: 416,85 Kcal / 1 742,43 KJ | Energia: 293,71 Kcal / 1 227,71 KJ | Energia: 309,56 Kcal / 1 293,96 KJ | Energia: 387,43 Kcal / 1 619,46 KJ | Energia: 374,56 Kcal / 1 565,66 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 19,99 g 15,08 g 3,67 g | 18,73 g 12,60 g 2,58 g | 17,75 g 13,60 g 2,55 g | 16,15 g 14,52 g 2,56 g | 16,19 g 15,60 g 2,27 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 49,51 g 0,50 g 0,16 g | 25,91 g 0,01 g 0,25 g | 28,48 g 0,10 g 0,18 g | 47,34 g 2,00 g 0,18 g | 40,66 g 0,00 g 0,29 g | | |
|  |  |  |  |  | | |

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.






| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|--|----------|--|---|----------|--|---|----------|--|---|----------|------------------------------------|---------|----------|
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika, Csipkebogyó tea | | | Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Fejes saláta, Tej | | | Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Tej | | | Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Zsemle, Uborka, Citromos tea | | | Helyben sült kakaós csiga, Tej | | |
| | | Energia: 172,87 Kcal / 722,60 KJ | | | Energia: 334,31 Kcal / 1 397,42 KJ | | | Energia: 239,90 Kcal / 1 002,78 KJ | | | Energia: 222,46 Kcal / 929,88 KJ | | | Energia: 312,11 Kcal / 1 304,62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 4,70 g | 8,82 g | 2,73 g | 9,88 g | 13,97 g | 5,78 g | 11,47 g | 6,43 g | 3,84 g | 4,78 g | 7,32 g | 2,18 g | 9,96 g | 13,36 g | 5,06 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 18,25 g | 5,00 g | 0,23 g | 35,97 g | 0,78 g | 1,08 g | 25,12 g | 0,00 g | 0,38 g | 28,09 g | 1,78 g | 1,05 g | 28,62 g | 5,90 g | 0,59 g | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |

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

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.























| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tej , Kakaós gabonagolyó | Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka | Narancslé, Snidlinges tojáskrém, Kifli | Tej , Vaníliás szívószál , Fatörzs kifli | Tejeskávé, Gépsonka, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta |
| | | Energia: 236,53 Kcal / 988,70 KJ | Energia: 109,48 Kcal / 457,63 KJ | Energia: 272,08 Kcal / 1 137,29 KJ | Energia: 318,41 Kcal / 1 330,95 KJ | Energia: 293,49 Kcal / 1 226,79 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 8,80 g 7,40 g 3,12 g | 2,19 g 4,22 g 1,95 g | 3,80 g 6,94 g 2,22 g | 15,41 g 12,81 g 6,74 g | 11,70 g 11,76 g 4,88 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 30,60 g 4,98 g 0,27 g | 13,23 g 1,00 g 0,12 g | 42,65 g 1,23 g 0,90 g | 38,76 g 8,41 g 0,47 g | 30,89 g 5,00 g 0,42 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Banán | Alma | Körte | Kivi | Banán |
| | | Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ | Energia: 30,45 Kcal / 127,28 KJ | Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,65 g 0,05 g 0,00 g | 0,32 g 0,32 g 0,00 g | 0,20 g 0,15 g 0,00 g | 0,50 g 0,30 g 0,00 g | 0,65 g 0,05 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 12,10 g 0,00 g 0,03 g | 5,60 g 0,00 g 0,01 g | 6,00 g 0,00 g 0,00 g | 5,65 g 0,00 g 0,01 g | 12,10 g 0,00 g 0,03 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tarhonyás hús, Vegyes savanyúság | Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal, Sertés sült csíkok, Gyümölcsmártás, Piritott dara | Tökfőzelék , Húsgombóc | Májgaluska leves , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt | Natúr csirkemell csíkok sajtmártással, Párolt rizs |
| | | Energia: 333,20 Kcal / 1 392,78 KJ | Energia: 477,85 Kcal / 1 997,41 KJ | Energia: 341,95 Kcal / 1 429,35 KJ | Energia: 354,78 Kcal / 1 482,98 KJ | Energia: 272,09 Kcal / 1 137,34 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 18,92 g 10,57 g 2,33 g | 19,32 g 14,88 g 4,27 g | 14,79 g 14,36 g 3,32 g | 20,91 g 11,49 g 2,50 g | 17,43 g 9,19 g 2,18 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 40,18 g 0,00 g 0,32 g | 64,92 g 8,07 g 0,37 g | 37,82 g 0,10 g 0,18 g | 40,38 g 0,22 g 0,48 g | 29,58 g 0,00 g 0,15 g | | |
|  |  |  |  |  | | |

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.






| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|---|---|---|----------|------------|---|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi | Tonhalkrém, Zsemle, Paprika, Csipkebogyó tea | Helyben sült túrós párna, Tej | Toast sonkás szelet, Margarin, Fehér kenyér, Kakaó | Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Csipkebogyó tea | Gyümölcs joghurt, Kifli, Ásványvíz mentes | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 210,01 Kcal / 877,84 KJ | Energia: 328,41 Kcal / 1 372,75 KJ | Energia: 251,43 Kcal / 1 050,98 KJ | Energia: 185,83 Kcal / 776,77 KJ | Energia: 204,47 Kcal / 854,68 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5,15 g | 4,40 g | 1,29 g | 19,26 g | 16,10 g | 13,72 g | 9,82 g | 10,74 g | 4,32 g | 4,47 g | 10,92 g | 3,30 g | 2,80 g | 2,90 g | 2,01 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,11 g | 5,78 g | 0,76 g | 32,36 g | 13,18 g | 0,29 g | 25,36 g | 4,00 g | 0,40 g | 16,97 g | 5,00 g | 0,26 g | 36,99 g | 7,73 g | 0,89 g | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | | |

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

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.





| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|--|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tej , Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli | Gyümölcs tea, Tejbedara fahéjjal, Narancs | Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kifli | Kakaó, Sajtos rúd | Citromos tea, Sertés párizsi, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika |
| | | Energia: 311,64 Kcal / 1 302,66 KJ | Energia: 287,41 Kcal / 1 201,37 KJ | Energia: 189,81 Kcal / 793,41 KJ | Energia: 338,08 Kcal / 1 413,17 KJ | Energia: 226,60 Kcal / 947,19 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 14,41 g 16,22 g 6,07 g | 7,57 g 2,07 g 1,03 g | 9,05 g 4,62 g 2,25 g | 10,96 g 10,02 g 3,90 g | 8,77 g 8,69 g 3,44 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 33,42 g 0,00 g 0,83 g | 58,68 g 17,49 g 0,14 g | 27,55 g 5,00 g 0,08 g | 52,50 g 4,00 g 0,17 g | 27,91 g 1,00 g 1,04 g | | |
|   |   |   |    |   | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Mandarin | Körte | Alma | Kivi | Mandarin |
| | | Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ | Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 30,45 Kcal / 127,28 KJ | Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | 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 | 0,50 g 0,30 g 0,00 g | 0,35 g 0,15 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | 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 | 5,65 g 0,00 g 0,01 g | 4,90 g 0,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Bácskai rizseshús, Céklasaláta | Sajttal sült csirkemellfilé, Burgonyapüré | Baromfi becsínált leves , Mákos guba, Vanília öntett | Csontleves csigatésztával, Töltött káposzta, Fehér kenyér | Roston sült halfilé, Rizi-bizi , Céklasaláta |
| | | Energia: 310,08 Kcal / 1 296,13 KJ | Energia: 276,16 Kcal / 1 154,35 KJ | Energia: 479,88 Kcal / 2 005,90 KJ | Energia: 323,74 Kcal / 1 353,23 KJ | Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,35 g 8,97 g 2,00 g | 17,50 g 11,40 g 3,16 g | 18,75 g 20,79 g 7,17 g | 14,32 g 11,27 g 2,86 g | 13,81 g 11,67 g 1,68 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 41,35 g 0,50 g 0,37 g | 25,11 g 0,00 g 0,20 g | 48,37 g 6,33 g 1,04 g | 37,73 g 0,00 g 0,39 g | 44,19 g 0,50 g 0,13 g | | |
| |  |     |     |   | | |

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.






| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|--|---|--|---|---|---|
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi | Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta, Citromos tea | Csirkemájkrém, Zsemle, Retek, Tej | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Narancslé | Tonhalkrém, Zsemle, Uborka , Gyümölcs tea | Helyben sült kakaós csiga, Tej |
| | | Energia: 171,87 Kcal / 718,42 Kj | Energia: 303,82 Kcal / 1 269,97 Kj | Energia: 220,01 Kcal / 919,64 Kj | Energia: 208,13 Kcal / 869,98 Kj | Energia: 312,11 Kcal / 1 304,62 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 3,17 g 6,41 g 1,57 g | 9,85 g 6,25 g 3,99 g | 5,62 g 8,82 g 2,59 g | 5,09 g 4,34 g 1,29 g | 9,96 g 13,36 g 5,06 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 16,32 g 1,00 g 0,22 g | 37,21 g 0,78 g 1,06 g | 28,10 g 0,00 g 0,19 g | 30,84 g 5,78 g 0,77 g | 28,62 g 5,90 g 0,27 g | | |
| | |  |  |  |  |  |

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

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|--|--|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Tejeskávé, Briós | Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle | Gyümölcslé, Ízesített sajtkrém, Kifli, Paradicsom | Tej, Vaníliás szívószál, Helyben sült barackos párna | Csipkebogyó tea, Kőrözött, Fehér kenyér, Uborka |
| | | Energia: 299,87 Kcal / 1 253,46 KJ | Energia: 190,80 Kcal / 797,54 KJ | Energia: 242,59 Kcal / 1 014,03 KJ | Energia: 401,18 Kcal / 1 676,93 KJ | Energia: 158,52 Kcal / 662,61 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,46 g 6,62 g 3,36 g | 10,12 g 5,08 g 1,19 g | 1,83 g 4,18 g 2,75 g | 16,08 g 11,46 g 8,92 g | 5,08 g 4,03 g 2,28 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 29,34 g 10,54 g 0,24 g | 25,78 g 1,00 g 0,56 g | 43,51 g 1,23 g 0,90 g | 45,42 g 12,84 g 0,50 g | 21,84 g 5,00 g 0,12 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Alma | Banán | Narancs | Körte | Mandarin |
| | | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ | Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ | Energia: 20,71 Kcal / 86,57 KJ | Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ | Energia: 23,44 Kcal / 97,98 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 | 0,65 g 0,05 g 0,00 g | 0,30 g 0,10 g 0,00 g | 0,20 g 0,15 g 0,00 g | 0,35 g 0,15 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 | 12,10 g 0,00 g 0,03 g | 4,25 g 0,00 g 0,00 g | 6,00 g 0,00 g 0,00 g | 4,90 g 0,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Milánói makaróni darált hússal, Kivi | Brokkolifőzlék, Húsgombóc | Burgonyafőzelék, Sült csirkemáj | Daragaluska leves, Kapros tökfőzelék, Sertés pörkölt | Paradicsomleves, Zöldséges sült csirkemell csíkok, Zöldséges Kuskusz |
| | | Energia: 386,87 Kcal / 1 617,12 KJ | Energia: 351,61 Kcal / 1 469,73 KJ | Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ | Energia: 237,51 Kcal / 992,79 KJ | Energia: 386,26 Kcal / 1 614,57 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 21,25 g 13,97 g 4,64 g | 15,48 g 17,12 g 3,63 g | 15,37 g 12,86 g 2,58 g | 13,07 g 9,82 g 2,54 g | 19,41 g 15,03 g 1,84 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 42,82 g 1,00 g 0,43 g | 33,39 g 0,10 g 0,16 g | 25,78 g 0,10 g 0,13 g | 23,68 g 0,00 g 0,24 g | 42,28 g 5,01 g 0,28 g | | |
|  |  |  |  |  | | |

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|---|---|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika, Csipkebogyó tea | Magyaros vajkrém, Uborka , Fehér kenyér, Tej | Gépsonka, Ráma csészés margarin, Rozsos kenyér, Fejes saláta, Kakaó | Trappista sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek, Gyümölcs tea | Sonkás kockasajt , Kifli, Tej | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 182,47 Kcal / 762,72 Kj | Energia: 238,08 Kcal / 995,17 Kj | Energia: 294,39 Kcal / 1 230,55 Kj | Energia: 266,69 Kcal / 1 114,76 Kj | Energia: 279,37 Kcal / 1 167,77 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 2,78 g | 8,64 g | 2,80 g | 7,35 g | 9,63 g | 5,06 g | 12,41 g | 13,04 g | 4,76 g | 11,52 g | 10,43 g | 5,57 g | 9,97 g | 7,75 g | 4,66 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19,74 g | 5,00 g | 0,17 g | 24,81 g | 0,00 g | 0,31 g | 31,52 g | 4,00 g | 0,34 g | 31,15 g | 5,00 g | 0,71 g | 37,56 g | 1,69 g | 1,02 g | | |
| | |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | |

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