


























Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Tízórai | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Kakaó , Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli | Gyümölcsle , Nutella, Fehér kenyér | Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle | Tej , Sajtos rúd | Citromos tea, Trappista sajt, Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 350,87 Kcal / 1 466,64 KJ | Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 KJ | Energia: 273,84 Kcal / 1 144,65 KJ | Energia: 480,74 Kcal / 2 009,49 KJ | Energia: 511,32 Kcal / 2 137,32 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 18,01 g 7,92 g 7,81 g | 6,21 g 5,02 g 0,93 g | 11,57 g 11,62 g 5,56 g | 10,98 g 14,56 g 7,27 g | 22,78 g 16,54 g 13,25 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 37,96 g 6,99 g 0,40 g | 51,18 g 6,72 g 0,29 g | 30,42 g 0,00 g 0,71 g | 66,11 g 0,00 g 0,29 g | 48,85 g 6,99 g 0,55 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Vegyes zöldségleves, Póréhagymás csirkeragu, Tészta köret | Fejtett bableves , Óvári sertésszelet, Burgonyapüré | Baromfi becsinált leves , Lekváros derelye, Mandarin | Csontleves csigatésztával, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcsleves, Töltött sertésszelet, Párolt rizs, Csemege uborka |
| | | Energia: 623,92 Kcal / 2 607,99 KJ | Energia: 705,88 Kcal / 2 950,58 KJ | Energia: 653,47 Kcal / 2 731,50 KJ | Energia: 523,76 Kcal / 2 189,32 KJ | Energia: 662,61 Kcal / 2 769,71 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 31,67 g 18,62 g 3,72 g | 38,48 g 26,07 g 7,74 g | 23,86 g 13,65 g 5,99 g | 26,73 g 16,70 g 4,20 g | 27,42 g 20,38 g 4,98 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 85,89 g 0,00 g 1,76 g | 82,92 g 0,00 g 1,61 g | 103,70 g 17,30 g 1,12 g | 66,14 g 0,00 g 2,38 g | 91,11 g 6,39 g 1,78 g | | |
|  |  |  |  |  | | |

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|--------|
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér, Fejes saláta | Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek | Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika | Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka | Kefír, Kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 237,18 Kcal / 991,41 KJ | Energia: 218,56 Kcal / 913,58 KJ | Energia: 270,91 Kcal / 1 132,40 KJ | Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 KJ | Energia: 125,39 Kcal / 524,13 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,41 g | 11,88 g | 3,35 g | 10,44 g | 10,37 g | 4,49 g | 9,31 g | 15,54 g | 4,77 g | 12,91 g | 5,89 g | 2,95 g | 10,56 g | 0,48 g | 0,21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27,23 g | 0,00 g | 1,12 g | 20,63 g | 0,00 g | 0,77 g | 23,13 g | 0,00 g | 0,25 g | 36,27 g | 0,00 g | 0,66 g | 32,00 g | 0,00 g | 0,47 g | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

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