




















Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tejeskávé, Briós	Gyümölcsle , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Fehér kenyér	Kakaó , Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 265,27 Kcal / 1 108,83 KJ	Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ	Energia: 233,60 Kcal / 976,45 KJ	Energia: 320,58 Kcal / 1 340,02 KJ	Energia: 289,41 Kcal / 1 209,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,48 g 6,22 g 2,95 g	6,90 g 6,81 g 3,50 g	11,60 g 5,63 g 3,01 g	16,64 g 8,56 g 3,24 g	8,83 g 10,63 g 4,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,53 g 12,53 g 0,59 g	42,37 g 0,00 g 0,25 g	33,52 g 7,99 g 0,87 g	43,60 g 6,99 g 0,66 g	37,28 g 8,99 g 0,57 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Paradicsomleves, Borsos tokány, Galuska	Sütőtökrémleves, Roston csirkemell füstölt sajtós sajtmár, Kuskusz	Sertésraguleves, Lekváros derelye, Alma	Húsgombóclevés, Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Vegyes gyümölcsleves, Sonkával-sajttal sült sertésszelet, Párolt rizs, Céklasaláta
		Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ	Energia: 732,61 Kcal / 3 062,31 KJ	Energia: 806,00 Kcal / 3 369,08 KJ	Energia: 613,33 Kcal / 2 563,72 KJ	Energia: 758,26 Kcal / 3 169,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,53 g 22,06 g 7,44 g	41,10 g 21,05 g 6,10 g	20,74 g 28,51 g 10,00 g	27,77 g 24,18 g 7,26 g	36,35 g 25,97 g 8,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,43 g 6,99 g 1,20 g	91,34 g 0,08 g 1,74 g	102,06 g 20,14 g 1,01 g	58,75 g 0,10 g 1,72 g	93,15 g 17,38 g 2,57 g		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zala felvágott, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Zöldfűszeres vajkrém, Fehér kenyér, Paradicsom	Pizzás csiga, Körte
		Energia: 202,42 Kcal / 846,12 KJ	Energia: 228,83 Kcal / 956,51 KJ	Energia: 204,32 Kcal / 854,06 KJ	Energia: 190,80 Kcal / 797,54 KJ	Energia: 191,18 Kcal / 799,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,62 g 9,24 g 5,14 g	8,20 g 13,63 g 4,65 g	9,99 g 7,61 g 2,23 g	4,95 g 8,41 g 4,01 g	2,65 g 3,53 g 2,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		27,64 g	0,00 g	0,51 g	22,61 g	0,00 g	0,67 g	22,22 g	0,00 g	0,48 g	23,60 g	0,00 g	0,34 g	41,14 g	0,00 g	0,11 g
		  			   			  			 			   		
																

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