
















## Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Citromos tea, Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Zsemle	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Jégsaláta	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tejeskávé, Sajtos rúd, Alma
		Energia: 425,18 Kcal / 1 777,25 KJ	Energia: 347,44 Kcal / 1 452,30 KJ	Energia: 237,07 Kcal / 990,95 KJ	Energia: 267,97 Kcal / 1 120,11 KJ	Energia: 237,30 Kcal / 991,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,89 g 14,53 g 9,20 g	10,52 g 7,95 g 1,90 g	5,95 g 8,40 g 4,00 g	11,30 g 3,90 g 1,81 g	11,31 g 8,88 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,01 g 6,99 g 0,43 g	56,49 g 0,00 g 0,26 g	32,74 g 7,99 g 0,10 g	46,60 g 11,21 g 0,62 g	28,84 g 6,99 g 0,63 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Karfiolleves , Tarhonyáshús, Cékla	Zellerkrémleves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Mészáros leves, Mákos tészta, Alma	Csontleves csigatésztával, Babfőzelék , Sertés sült	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Csemege uborka
		Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 699,34 Kcal / 2 923,24 KJ	Energia: 722,61 Kcal / 3 020,51 KJ	Energia: 627,08 Kcal / 2 621,19 KJ	Energia: 674,89 Kcal / 2 821,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,73 g 17,02 g 3,35 g	29,46 g 19,50 g 5,97 g	31,53 g 24,12 g 5,17 g	39,51 g 17,91 g 4,54 g	28,80 g 24,16 g 5,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,90 g 5,62 g 1,59 g	99,43 g 8,39 g 1,75 g	93,53 g 7,00 g 1,60 g	81,96 g 0,00 g 1,60 g	83,23 g 0,06 g 1,75 g		
						

## Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet
		Energia: 269,58 Kcal / 1 126,84 KJ	Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ	Energia: 175,58 Kcal / 733,92 KJ	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ	Energia: 284,95 Kcal / 1 191,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,69 g 10,58 g 3,28 g	9,93 g 10,03 g 4,53 g	10,61 g 4,92 g 2,40 g	9,39 g 15,39 g 4,64 g	14,82 g 4,94 g 2,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,92 g 0,00 g 0,48 g	27,06 g 0,00 g 1,00 g	21,82 g 0,92 g 0,07 g	34,48 g 0,00 g 0,55 g	43,75 g 2,40 g 0,32 g		
						

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