






























Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé , Eidámi sajt, Teavaj , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 312,95 Kcal / 1 308,13 KJ	Energia: 341,71 Kcal / 1 428,35 KJ	Energia: 338,58 Kcal / 1 415,26 KJ	Energia: 287,44 Kcal / 1 201,50 KJ	Energia: 246,25 Kcal / 1 029,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,04 g 15,03 g 5,36 g	11,77 g 12,60 g 4,25 g	14,11 g 7,86 g 7,28 g	13,71 g 6,20 g 2,95 g	8,56 g 8,84 g 2,32 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,00 g 8,74 g 0,66 g	34,90 g 8,10 g 0,45 g	37,22 g 9,99 g 0,41 g	51,22 g 0,00 g 0,61 g	32,50 g 7,99 g 0,58 g		
						
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zöldbableves , Sertésrizottó, Cékla	Őszibarack krémleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Babgulyás, Túrós batyu , Alma	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertés sült	Karfiolleves , Pincepörkölt, Vegyes savanyúság
		Energia: 562,73 Kcal / 2 352,21 KJ	Energia: 614,00 Kcal / 2 566,52 KJ	Energia: 682,91 Kcal / 2 854,56 KJ	Energia: 627,65 Kcal / 2 623,58 KJ	Energia: 637,30 Kcal / 2 663,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,70 g 14,65 g 2,98 g	34,34 g 20,65 g 5,17 g	34,38 g 18,81 g 5,36 g	30,14 g 18,13 g 3,95 g	30,48 g 21,83 g 4,13 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
86,11 g 5,59 g 1,60 g	66,26 g 12,74 g 2,23 g	90,99 g 9,49 g 0,98 g	84,84 g 15,99 g 2,20 g	78,16 g 0,04 g 0,92 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Jégsaláta	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 243,38 Kcal / 1 017,33 KJ	Energia: 185,44 Kcal / 775,14 KJ	Energia: 256,71 Kcal / 1 073,05 KJ	Energia: 212,59 Kcal / 888,63 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,27 g 11,87 g 3,28 g	11,06 g 5,01 g 2,42 g	8,95 g 11,14 g 3,81 g	7,03 g 11,20 g 4,15 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		30,38 g	0,00 g	0,38 g	23,62 g	0,92 g	0,09 g	25,22 g	0,00 g	1,11 g	19,60 g	0,00 g	0,58 g	41,87 g	12,99 g	0,53 g
		  			 			   			   			 		
																

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