


























## Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gyümölcs tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai Paprika	Tej , Zöldbúszeres túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcslé , Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal	Tejeskávé, Sajtos rúd
		Energia: 272,33 Kcal / 1 138,34 KJ	Energia: 323,97 Kcal / 1 354,19 KJ	Energia: 304,48 Kcal / 1 272,73 KJ	Energia: 242,28 Kcal / 1 012,73 KJ	Energia: 311,94 Kcal / 1 303,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,59 g 10,78 g 6,00 g	19,35 g 8,79 g 4,66 g	9,80 g 9,94 g 2,42 g	7,26 g 2,24 g 1,17 g	11,05 g 8,56 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,62 g 8,99 g 0,16 g	41,55 g 0,00 g 0,92 g	42,03 g 0,00 g 0,53 g	47,64 g 14,98 g 0,26 g	63,80 g 6,99 g 0,32 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Brokkolikrémleves , Spagetti carbonara , Múzliszelet	Tejfölös gombaleves , Natúr csirkemell, Meggymártás , Párolt rizs	Citromos szárnyasragu leves , Darás tészta baracklekvárral, Alma	Daragaluska leves, Burgonyafőzelék, Sült virsli	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé, Zöldséges Kuskusz, Joghurtos öntett
		Energia: 645,32 Kcal / 2 697,44 KJ	Energia: 732,66 Kcal / 3 062,52 KJ	Energia: 706,36 Kcal / 2 952,58 KJ	Energia: 626,79 Kcal / 2 619,98 KJ	Energia: 662,90 Kcal / 2 770,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,66 g 22,51 g 4,81 g	32,85 g 19,29 g 3,83 g	25,29 g 19,55 g 3,74 g	20,08 g 24,07 g 7,29 g	28,81 g 22,80 g 3,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,55 g 2,40 g 0,90 g	105,36 g 8,39 g 1,81 g	117,94 g 25,57 g 1,23 g	80,92 g 0,01 g 1,34 g	82,60 g 5,99 g 1,35 g		
						

## Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek	Trappista sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika														
		Energia: 223,77 Kcal / 935,36 KJ	Energia: 235,15 Kcal / 982,93 KJ	Energia: 222,79 Kcal / 931,26 KJ	Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 KJ	Energia: 232,24 Kcal / 970,76 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		11,50 g	8,40 g	2,75 g		8,80 g	12,57 g	4,64 g		11,40 g	9,50 g	2,75 g		16,82 g	13,83 g	10,10 g		11,56 g	10,29 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
22,56 g	0,00 g	0,59 g		22,14 g	0,00 g	0,70 g		22,66 g	0,00 g	0,61 g		33,95 g	0,00 g	1,27 g		23,67 g	0,00 g	0,96 g		
		  	  	  	  	  														

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