

















Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej , Kakaós gabonagyógyó	Gyümölcs tea, Hot-dog	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Rozsos kenyér, Paprika	Tej , Sertés párizsi, Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 267,97 Kcal / 1 120,11 KJ	Energia: 350,89 Kcal / 1 466,72 KJ	Energia: 284,73 Kcal / 1 190,17 KJ	Energia: 279,29 Kcal / 1 167,43 KJ	Energia: 371,87 Kcal / 1 554,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,30 g 3,90 g 1,81 g	13,83 g 8,53 g 5,53 g	9,48 g 7,34 g 1,88 g	12,66 g 5,96 g 2,95 g	15,68 g 14,80 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,60 g 11,21 g 0,62 g	57,79 g 8,99 g 0,38 g	41,95 g 0,00 g 0,20 g	59,60 g 7,99 g 0,56 g	43,89 g 0,00 g 0,68 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuszkus	Lestyános Karalábéleves, Őszi gyümölcsmártás, Sertés sült , Párolt rizs	Tárkonyos csirkeragu leves, Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Sertés pörkölt	Fokhagymakrémleves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 594,75 Kcal / 2 486,06 KJ	Energia: 732,70 Kcal / 3 062,69 KJ	Energia: 607,28 Kcal / 2 538,43 KJ	Energia: 590,79 Kcal / 2 469,50 KJ	Energia: 667,29 Kcal / 2 789,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,19 g 23,17 g 7,56 g	30,43 g 23,19 g 5,40 g	19,04 g 19,48 g 2,42 g	26,53 g 22,28 g 5,14 g	31,73 g 20,01 g 3,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,21 g 5,01 g 1,58 g	99,56 g 6,39 g 1,76 g	99,79 g 22,48 g 1,64 g	69,98 g 0,02 g 1,24 g	88,95 g 0,00 g 1,98 g		
						
						

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Uborka	Eidámi sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika	Sajtos csiga, Alma										
		Energia: 310,24 Kcal / 1 296,80 KJ	Energia: 182,86 Kcal / 764,35 KJ	Energia: 221,39 Kcal / 925,41 KJ	Energia: 299,67 Kcal / 1 252,62 KJ	Energia: 266,40 Kcal / 1 113,55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,39 g	10,68 g	4,19 g	11,21 g	4,97 g	2,40 g	11,30 g	9,50 g	2,75 g	14,92 g	11,98 g	8,88 g	14,37 g	2,09 g	12,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,00 g	0,00 g	1,02 g	22,92 g	0,92 g	0,49 g	22,41 g	0,00 g	0,66 g	24,52 g	0,00 g	0,09 g	29,20 g	0,10 g	0,07 g		
																

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