


















Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tejeskávé, Teavaj , Kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Kifli	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika
		Energia: 344,13 Kcal / 1 438,46 KJ	Energia: 372,98 Kcal / 1 559,06 KJ	Energia: 287,30 Kcal / 1 200,91 KJ	Energia: 239,24 Kcal / 1 000,02 KJ	Energia: 299,52 Kcal / 1 251,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,63 g 9,28 g 7,53 g	8,81 g 8,49 g 2,33 g	6,16 g 8,34 g 4,68 g	12,47 g 6,08 g 2,95 g	11,68 g 12,90 g 3,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,61 g 6,99 g 0,28 g	46,16 g 8,99 g 0,56 g	45,00 g 0,00 g 0,26 g	33,04 g 7,99 g 0,98 g	34,09 g 0,00 g 0,50 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuskusz	Lestyános Karalábéleves, Főtt hús, Őszi gyümölcsmártás, Párolt rizs	Baromfi becsinált leves , Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Vagdalthús	Gyümölcsleves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs kukoricával, Vegyes savanyúság
		Energia: 655,76 Kcal / 2 741,08 KJ	Energia: 638,27 Kcal / 2 667,97 KJ	Energia: 685,94 Kcal / 2 867,23 KJ	Energia: 710,91 Kcal / 2 971,60 KJ	Energia: 683,67 Kcal / 2 857,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26,64 g 25,89 g 7,13 g	29,04 g 16,58 g 4,61 g	26,63 g 18,54 g 3,37 g	32,46 g 22,86 g 5,51 g	31,53 g 16,31 g 3,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,19 g 7,00 g 1,60 g	92,36 g 6,39 g 1,47 g	104,26 g 22,48 g 1,41 g	92,69 g 0,01 g 1,43 g	100,96 g 9,39 g 1,97 g		
						

Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika	Kakaós csiga, Alma										
		Energia: 162,86 Kcal / 680,75 KJ	Energia: 261,55 Kcal / 1 093,28 KJ	Energia: 252,08 Kcal / 1 053,69 KJ	Energia: 258,17 Kcal / 1 079,15 KJ	Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,21 g	0,97 g	2,40 g	8,53 g	13,88 g	4,25 g	12,16 g	7,80 g	2,69 g	15,55 g	11,01 g	7,47 g	3,49 g	12,08 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,92 g	0,92 g	0,55 g	24,24 g	0,00 g	0,80 g	33,17 g	0,00 g	0,38 g	32,00 g	0,00 g	0,69 g	23,62 g	5,90 g	0,38 g		
																

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