


















Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Kakaó , Teavaj , Kalács	Tej , Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsle , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Citromos tea, Tonhalkrém, Sajtos Kifli, Uborka	Limonádé , Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 271,55 Kcal / 1 135,08 KJ	Energia: 360,29 Kcal / 1 506,01 KJ	Energia: 367,52 Kcal / 1 536,23 KJ	Energia: 322,61 Kcal / 1 348,51 KJ	Energia: 445,74 Kcal / 1 863,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,61 g 6,14 g 4,45 g	17,19 g 13,16 g 4,33 g	8,31 g 5,17 g 3,94 g	14,11 g 8,97 g 2,42 g	17,51 g 11,06 g 5,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,65 g 8,69 g 0,27 g	30,84 g 0,00 g 0,84 g	60,92 g 0,00 g 0,22 g	43,23 g 7,49 g 0,76 g	50,38 g 9,99 g 0,56 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Brokkolikrémleves , Póréhagymás csirkeragu, Bulgur	Daragaluska leves, Lecsós sertésszelet, Párolt rizs	Mészáros leves, Lekváros derelye, Nektarin	Csurgatott tojás leves, Burgonyafőzelék, Fasírt golyó, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves, Rántott halfilé tepsiben sütvé, Rizibizi , Alma
		Energia: 720,52 Kcal / 3 011,77 KJ	Energia: 771,73 Kcal / 3 225,83 KJ	Energia: 720,24 Kcal / 3 010,60 KJ	Energia: 842,01 Kcal / 3 519,60 KJ	Energia: 829,61 Kcal / 3 467,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33,78 g 28,11 g 4,88 g	33,23 g 24,51 g 4,85 g	21,52 g 27,69 g 7,18 g	35,71 g 27,95 g 6,27 g	30,75 g 23,55 g 4,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,01 g 0,00 g 2,12 g	103,50 g 0,03 g 1,58 g	90,65 g 16,19 g 2,09 g	110,16 g 0,00 g 2,24 g	120,95 g 16,48 g 1,94 g		
						

Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom			Sajtos párizsi, Margarin, Magos zsemle, Retek			Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Túró Rudi			Pizzás csiga		
		Energia: 327,97 Kcal / 1 370,91 KJ			Energia: 236,65 Kcal / 989,20 KJ			Energia: 347,67 Kcal / 1 453,26 KJ			Energia: 344,94 Kcal / 1 441,85 KJ			Energia: 148,78 Kcal / 621,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,55 g	13,66 g	4,17 g	11,65 g	4,76 g	4,03 g	12,20 g	11,19 g	2,85 g	10,34 g	12,21 g	5,62 g	2,33 g	5,29 g	2,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,31 g	0,00 g	0,75 g	23,02 g	0,00 g	0,57 g	37,87 g	0,00 g	1,02 g	47,99 g	7,77 g	0,47 g	11,54 g	0,00 g	0,01 g		
																
																

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