































Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Kakaó , Margarin, Sajtos Kifli	Citromos tea, Kenőmájás, Zsemle	Tej , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tejbedara fahéjjal, Ásványvíz mentes	Citromos tea, Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 264,69 Kcal / 1 106,40 KJ	Energia: 269,58 Kcal / 1 126,84 KJ	Energia: 258,41 Kcal / 1 080,15 KJ	Energia: 388,41 Kcal / 1 623,55 KJ	Energia: 253,87 Kcal / 1 061,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,86 g 9,41 g 3,82 g	10,15 g 11,37 g 5,17 g	11,95 g 9,78 g 5,35 g	11,58 g 3,14 g 1,64 g	12,50 g 8,28 g 2,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,09 g 7,49 g 0,39 g	31,13 g 7,49 g 1,23 g	30,34 g 0,00 g 0,50 g	77,99 g 19,98 g 0,32 g	39,49 g 7,49 g 0,56 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gombaleves, Rizseshús, Céklasaláta	Fokhagymakrémleves, Rakott savanyú káposzta, Múzliszelet	Palóclevés , Darás tészta baracklevárral, Körte	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Fasirt golyó	Meggyleves, Óvári csirkemell, Párolt rizs
		Energia: 840,23 Kcal / 3 512,16 KJ	Energia: 779,40 Kcal / 3 257,89 KJ	Energia: 853,89 Kcal / 3 569,26 KJ	Energia: 762,82 Kcal / 3 188,59 KJ	Energia: 877,41 Kcal / 3 667,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,21 g 26,48 g 8,63 g	29,65 g 25,75 g 6,75 g	28,52 g 23,89 g 5,01 g	48,79 g 25,83 g 5,45 g	43,43 g 30,57 g 7,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,87 g 6,01 g 1,65 g	128,22 g 2,40 g 1,54 g	129,74 g 29,33 g 1,33 g	82,49 g 0,00 g 2,33 g	105,35 g 11,99 g 1,68 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Csokoládé puding, Háztartási keksz
		Energia: 228,28 Kcal / 954,21 KJ	Energia: 308,35 Kcal / 1 288,90 KJ	Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ	Energia: 238,79 Kcal / 998,14 KJ	Energia: 252,26 Kcal / 1 054,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,13 g 8,33 g 2,72 g	18,76 g 12,54 g 7,06 g	14,76 g 10,60 g 5,03 g	12,54 g 14,51 g 7,26 g	6,18 g 4,91 g 1,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		32,26 g	0,00 g	0,85 g	33,05 g	0,00 g	0,48 g	39,96 g	0,00 g	0,92 g	20,87 g	0,00 g	0,61 g	45,55 g	14,44 g	0,52 g
		  			  			  			  			   		
														  		

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