
















Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Citromos tea, Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Zsemle	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Jégsaláta	Tej , Kakaós gabonagyógyó	Tejeskávé, Sajtos rúd, Alma
		Energia: 439,47 Kcal / 1 836,98 Kj	Energia: 388,43 Kcal / 1 623,64 Kj	Energia: 317,50 Kcal / 1 327,15 Kj	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 Kj	Energia: 239,35 Kcal / 1 000,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,89 g 14,53 g 9,21 g	11,86 g 9,03 g 2,18 g	9,05 g 8,65 g 4,09 g	11,80 g 4,00 g 1,83 g	11,32 g 8,88 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,05 g 7,49 g 0,46 g	62,91 g 0,00 g 0,30 g	49,00 g 7,99 g 0,13 g	50,60 g 12,45 g 0,66 g	29,35 g 7,49 g 0,63 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Karfiolleves , Tarhonyáshús, Cékla	Zellerkrémleves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Mészáros leves, Mákos tészta, Alma	Csontleves csigatésztával, Babfőzelék , Sertés sült	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Csemege uborka
		Energia: 670,55 Kcal / 2 802,90 Kj	Energia: 750,93 Kcal / 3 138,89 Kj	Energia: 866,77 Kcal / 3 623,10 Kj	Energia: 759,63 Kcal / 3 175,25 Kj	Energia: 815,14 Kcal / 3 407,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,71 g 19,68 g 3,77 g	32,54 g 21,67 g 6,58 g	34,48 g 30,97 g 6,13 g	43,35 g 28,12 g 5,98 g	33,06 g 29,24 g 6,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103,34 g 7,23 g 1,67 g	104,24 g 7,99 g 2,00 g	111,04 g 15,00 g 1,44 g	88,51 g 0,00 g 1,47 g	102,30 g 0,07 g 2,25 g		
						

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet										
		Energia: 286,13 Kcal / 1 196,02 KJ	Energia: 259,27 Kcal / 1 083,75 KJ	Energia: 175,58 Kcal / 733,92 KJ	Energia: 347,46 Kcal / 1 452,38 KJ	Energia: 284,95 Kcal / 1 191,09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,67 g	8,86 g	2,97 g	10,84 g	11,42 g	5,17 g	10,61 g	4,92 g	2,40 g	11,61 g	15,29 g	4,79 g	14,82 g	4,94 g	2,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,71 g	0,00 g	0,56 g	27,90 g	0,00 g	1,14 g	21,82 g	0,92 g	0,07 g	40,44 g	0,00 g	0,66 g	43,75 g	2,40 g	0,32 g		
																

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