
















Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai Paprika	Tej, Zöldfűszeres túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcslé, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal	Tejeskávét, Sajtós rúd
		Energia: 270,35 Kcal / 1 130,06 KJ	Energia: 364,68 Kcal / 1 524,36 KJ	Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ	Energia: 319,87 Kcal / 1 337,06 KJ	Energia: 314,17 Kcal / 1 313,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,71 g 10,81 g 6,00 g	21,44 g 9,47 g 4,99 g	10,08 g 10,54 g 2,58 g	8,81 g 2,44 g 1,26 g	11,06 g 8,56 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,94 g 7,99 g 0,16 g	48,08 g 0,00 g 1,01 g	42,08 g 0,00 g 0,56 g	64,93 g 19,98 g 0,29 g	64,35 g 7,49 g 0,32 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Brokkolikrémleves, Spagetti carbonara, Múzliszelet	Tejfölös gombaleves, Natúr csirkemell, Meggymártás, Párolt rizs	Citromos szárnyasragu leves, Darás tészta baracklekvárral, Alma	Daragaluska leves, Burgonyafőzelék, Sült virsli	Bazsalikomos paradicsomleves, Roston sült halfilé, Zöldséges Kuskusz, Joghurtos öntet
		Energia: 769,01 Kcal / 3 214,46 KJ	Energia: 820,26 Kcal / 3 428,69 KJ	Energia: 807,12 Kcal / 3 373,76 KJ	Energia: 702,87 Kcal / 2 938,00 KJ	Energia: 818,14 Kcal / 3 419,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,08 g 26,69 g 5,52 g	35,08 g 24,83 g 4,58 g	29,02 g 23,34 g 4,32 g	22,11 g 29,11 g 8,48 g	33,34 g 32,35 g 4,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,14 g 2,40 g 1,03 g	112,44 g 10,99 g 1,52 g	132,74 g 30,56 g 1,04 g	86,39 g 0,01 g 1,40 g	94,97 g 6,99 g 1,10 g		
						

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek			Trappista sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika		
		Energia: 304,17 Kcal / 1 271,43 KJ			Energia: 232,02 Kcal / 969,84 KJ			Energia: 302,99 Kcal / 1 266,50 KJ			Energia: 413,39 Kcal / 1 727,97 KJ			Energia: 228,13 Kcal / 953,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,64 g	8,67 g	2,84 g	10,21 g	11,40 g	4,78 g	14,52 g	9,75 g	2,84 g	18,05 g	15,95 g	11,08 g	13,89 g	8,36 g	2,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,81 g	0,00 g	0,89 g	22,82 g	0,00 g	0,71 g	38,93 g	0,00 g	0,93 g	39,92 g	0,00 g	1,33 g	24,86 g	0,00 g	1,06 g		
																

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