
















Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tej , Ráma csészés margarin, Sajtos Kifli	Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral	Csipkebogyó tea, Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Kakaó , Helyben sült túrós párna	Tej , Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 269,88 Kcal / 1 128,10 Kj	Energia: 399,83 Kcal / 1 671,29 Kj	Energia: 351,72 Kcal / 1 470,19 Kj	Energia: 545,15 Kcal / 2 278,73 Kj	Energia: 451,16 Kcal / 1 885,85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,58 g 10,08 g 3,63 g	11,34 g 3,51 g 1,90 g	11,52 g 9,47 g 4,03 g	16,47 g 17,34 g 14,51 g	18,55 g 18,96 g 6,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,44 g 0,00 g 0,39 g	79,96 g 26,72 g 0,21 g	31,82 g 7,99 g 0,70 g	83,14 g 7,49 g 0,33 g	51,05 g 0,00 g 1,73 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Fokhagymakrémleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta	Őszi zöldségleves, Brokkolival sült csirkemell, Párolt rizs	Húsgombócleves, Lekváros bukta, Szőlő	Csontleves finommetéltel, Sárgaborsó főzelék, Vagdalthús	Fahéjas szilvaleves, Rántott sertésszelet sokmagvas bundában, Tört burgonya, Csemege uborka
		Energia: 714,01 Kcal / 2 984,56 Kj	Energia: 783,14 Kcal / 3 273,53 Kj	Energia: 836,83 Kcal / 3 497,95 Kj	Energia: 613,74 Kcal / 2 565,43 Kj	Energia: 716,38 Kcal / 2 994,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,75 g 22,89 g 5,53 g	39,84 g 29,42 g 7,67 g	26,89 g 29,25 g 8,25 g	43,33 g 19,42 g 4,13 g	32,97 g 19,59 g 5,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,05 g 6,02 g 1,99 g	85,32 g 0,00 g 1,60 g	114,67 g 26,38 g 0,97 g	67,42 g 0,00 g 2,05 g	99,34 g 13,59 g 1,10 g		
						

Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Paprika			Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Vaníliás puding, Piskótaszelet		
		Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ			Energia: 271,79 Kcal / 1 136,08 KJ			Energia: 303,34 Kcal / 1 267,96 KJ			Energia: 283,51 Kcal / 1 185,07 KJ			Energia: 201,73 Kcal / 843,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,55 g	9,54 g	4,17 g	11,33 g	11,66 g	4,87 g	13,63 g	9,56 g	3,73 g	11,77 g	5,93 g	1,63 g	4,24 g	7,73 g	3,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,83 g	0,00 g	0,86 g	21,06 g	0,00 g	0,77 g	40,38 g	0,00 g	1,54 g	45,12 g	0,00 g	0,73 g	28,57 g	17,18 g	0,06 g		
																

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