
















Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tej , Kakaós gabonagyógyó	Gyümölcs tea, Hot-dog	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Rozsos kenyér, Paprika	Tej , Sertés párizsi, Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 372,68 Kcal / 1 557,80 KJ	Energia: 294,64 Kcal / 1 231,60 KJ	Energia: 296,96 Kcal / 1 241,29 KJ	Energia: 422,73 Kcal / 1 767,01 KJ
		Fehérje 11,80 g Zsír 4,00 g T.Zsír 1,83 g	Fehérje 15,17 g Zsír 9,63 g T.Zsír 6,30 g	Fehérje 9,76 g Zsír 8,28 g T.Zsír 2,14 g	Fehérje 12,98 g Zsír 6,34 g T.Zsír 3,13 g	Fehérje 18,50 g Zsír 16,68 g T.Zsír 6,77 g
		Szénhidrát 50,60 g Cukor 12,45 g Só 0,66 g	Szénhidrát 57,16 g Cukor 7,99 g Só 0,43 g	Szénhidrát 42,01 g Cukor 0,00 g Só 0,22 g	Szénhidrát 64,29 g Cukor 7,99 g Só 0,27 g	Szénhidrát 49,82 g Cukor 0,00 g Só 0,77 g
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuszkus	Lestyános Karalábéleves, Őszi gyümölcsmártás, Sertés sült , Párolt rizs	Tárkonyos csirkeragu leves, Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Sertés pörkölt	Fokhagymakrémleves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 730,18 Kcal / 3 052,15 KJ	Energia: 853,45 Kcal / 3 567,42 KJ	Energia: 715,83 Kcal / 2 992,17 KJ	Energia: 670,25 Kcal / 2 801,65 KJ	Energia: 778,28 Kcal / 3 253,21 KJ
		Fehérje 30,36 g Zsír 28,92 g T.Zsír 8,59 g	Fehérje 32,56 g Zsír 34,49 g T.Zsír 6,92 g	Fehérje 22,66 g Zsír 23,14 g T.Zsír 2,87 g	Fehérje 31,29 g Zsír 24,72 g T.Zsír 5,82 g	Fehérje 34,82 g Zsír 26,33 g T.Zsír 4,79 g
		Szénhidrát 91,07 g Cukor 5,01 g Só 1,01 g	Szénhidrát 102,08 g Cukor 8,99 g Só 1,08 g	Szénhidrát 116,66 g Cukor 23,98 g Só 0,93 g	Szénhidrát 79,46 g Cukor 0,03 g Só 1,26 g	Szénhidrát 99,28 g Cukor 0,00 g Só 1,75 g
						

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta			Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek			Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Uborka			Eidámi sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika			Sajtos csiga, Alma		
		Energia: 336,48 Kcal / 1 406,49 KJ			Energia: 184,32 Kcal / 770,46 KJ			Energia: 303,65 Kcal / 1 269,26 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 266,40 Kcal / 1 113,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,33 g	9,07 g	4,18 g	11,33 g	4,98 g	2,40 g	14,60 g	9,77 g	2,84 g	17,88 g	15,67 g	11,55 g	14,37 g	2,09 g	12,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,74 g	0,00 g	1,22 g	23,14 g	0,92 g	0,51 g	38,97 g	0,00 g	0,82 g	25,72 g	0,00 g	0,10 g	29,20 g	0,10 g	0,07 g		
																

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