
















Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kakaó, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsle , Nutella, Fehér kenyér	Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Trappista sajt, Szezámmagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 288,30 Kcal / 1 205,09 Kj	Energia: 276,96 Kcal / 1 157,69 Kj	Energia: 254,85 Kcal / 1 065,27 Kj	Energia: 380,74 Kcal / 1 591,49 Kj	Energia: 368,87 Kcal / 1 541,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,65 g 5,90 g 4,82 g	6,15 g 4,71 g 0,87 g	11,45 g 9,62 g 4,59 g	10,98 g 14,56 g 7,27 g	14,71 g 12,16 g 8,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,05 g 6,49 g 0,37 g	50,61 g 6,24 g 0,28 g	30,32 g 0,00 g 0,71 g	66,11 g 0,00 g 0,29 g	28,36 g 4,00 g 0,36 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Vegyes zöldségleves, Póréhagymás csirkeragu, Tészta köret	Fejtett bableves , Óvári sertésszelet, Burgonyapüré	Baromfi becsinált leves , Lekváros derelye, Mandarin	Csontleves csigatésztával, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves, Töltött sertésszelet, Párolt rizs, Csemege uborka
		Energia: 551,95 Kcal / 2 307,15 Kj	Energia: 621,39 Kcal / 2 597,41 Kj	Energia: 484,66 Kcal / 2 025,88 Kj	Energia: 416,62 Kcal / 1 741,47 Kj	Energia: 543,79 Kcal / 2 273,04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,93 g 15,76 g 3,23 g	34,75 g 23,24 g 6,86 g	17,00 g 10,39 g 5,17 g	22,23 g 15,38 g 3,87 g	23,61 g 17,67 g 4,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,16 g 0,00 g 0,80 g	69,65 g 0,00 g 0,78 g	76,13 g 11,79 g 0,82 g	46,92 g 0,00 g 1,40 g	71,50 g 5,99 g 0,60 g		
						

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Kefír, Kifli
		Energia: 179,09 Kcal / 748,60 KJ	Energia: 171,22 Kcal / 715,70 KJ	Energia: 261,61 Kcal / 1 093,53 KJ	Energia: 159,80 Kcal / 667,96 KJ	Energia: 175,39 Kcal / 733,13 KJ
		Fehérje 10,44 g Zsír 10,98 g T.Zsírsv 3,10 g	Fehérje 8,05 g Zsír 6,21 g T.Zsírsv 2,59 g	Fehérje 9,12 g Zsír 14,80 g T.Zsírsv 4,58 g	Fehérje 8,00 g Zsír 4,36 g T.Zsírsv 2,23 g	Fehérje 10,56 g Zsír 0,48 g T.Zsírsv 0,21 g
		Szénhidrát 16,77 g Cukor 0,00 g Só 0,72 g	Szénhidrát 20,58 g Cukor 0,00 g Só 0,86 g	Szénhidrát 22,68 g Cukor 0,00 g Só 0,34 g	Szénhidrát 21,97 g Cukor 0,00 g Só 0,14 g	Szénhidrát 32,00 g Cukor 0,00 g Só 0,47 g
						

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