
















Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Citromos tea, Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Zsemle	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Jégsaláta	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tejeskávé, Sajtos rúd, Alma
		Energia: 363,66 Kcal / 1 520,10 KJ	Energia: 271,06 Kcal / 1 133,03 KJ	Energia: 212,38 Kcal / 887,75 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 238,73 Kcal / 997,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,12 g 12,72 g 7,41 g	8,64 g 6,52 g 1,55 g	5,72 g 6,40 g 3,03 g	10,80 g 3,80 g 1,79 g	11,35 g 8,92 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,32 g 4,00 g 0,37 g	42,59 g 0,00 g 0,21 g	31,43 g 6,99 g 0,10 g	42,60 g 9,96 g 0,58 g	29,03 g 6,49 g 0,63 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 497,83 Kcal / 2 080,93 KJ	Energia: 570,29 Kcal / 2 383,81 KJ	Energia: 620,56 Kcal / 2 593,94 KJ	Energia: 507,48 Kcal / 2 121,27 KJ	Energia: 572,24 Kcal / 2 391,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,95 g 11,52 g 2,63 g	23,11 g 18,81 g 5,38 g	27,31 g 21,75 g 4,68 g	31,52 g 15,63 g 3,88 g	23,96 g 20,04 g 4,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,76 g 5,22 g 0,84 g	75,50 g 4,30 g 0,76 g	77,73 g 6,50 g 0,88 g	64,19 g 0,00 g 0,65 g	72,08 g 0,05 g 0,93 g		
						

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 190,85 Kcal / 797,75 KJ	Energia: 192,19 Kcal / 803,35 KJ	Energia: 138,20 Kcal / 577,68 KJ	Energia: 245,09 Kcal / 1 024,48 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
		5,63 g	9,39 g	2,82 g	7,54 g	5,87 g	2,63 g	7,44 g	2,77 g	1,23 g	7,36 g	14,47 g	4,43 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
20,28 g	0,00 g	0,35 g	27,01 g	0,00 g	0,59 g	20,62 g	0,46 g	0,04 g	21,08 g	0,00 g	0,51 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