



























Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kakaó, Sajtos rúd	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Körözött , Fehér kenyér	Tejeskávé, Teavaj , Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika
		Energia: 310,91 Kcal / 1 299,60 KJ	Energia: 293,72 Kcal / 1 227,75 KJ	Energia: 267,50 Kcal / 1 118,15 KJ	Energia: 322,56 Kcal / 1 348,30 KJ	Energia: 191,48 Kcal / 800,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,22 g 8,84 g 7,43 g	7,32 g 5,01 g 2,03 g	15,56 g 7,32 g 3,94 g	10,68 g 11,68 g 6,37 g	8,23 g 4,73 g 1,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,74 g 6,49 g 0,32 g	41,70 g 0,00 g 0,39 g	34,53 g 0,00 g 0,55 g	50,60 g 6,49 g 0,48 g	28,46 g 5,00 g 0,56 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Fokhagymakrémléves, Zöldborsós sertésragu, Tészta köret	Karfiolleves , Gyümölcsmártás, Főtt hús, Párolt rizs	Mészáros leves, Darás tészta baracklekvárral, Körte	Lebbencsleves, Sárgaborsó főzelék, Sült virslis	Paradicsomleves, Sajttal sütött sertésragu , Párolt rizs
		Energia: 555,39 Kcal / 2 321,53 KJ	Energia: 570,62 Kcal / 2 385,19 KJ	Energia: 556,35 Kcal / 2 325,54 KJ	Energia: 491,78 Kcal / 2 055,64 KJ	Energia: 616,64 Kcal / 2 577,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26,99 g 19,97 g 4,70 g	24,09 g 16,88 g 4,25 g	24,04 g 13,26 g 2,67 g	22,46 g 13,21 g 4,74 g	27,80 g 23,47 g 6,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,88 g 0,00 g 0,93 g	79,72 g 7,80 g 0,61 g	97,98 g 19,34 g 0,71 g	62,63 g 0,01 g 0,77 g	72,86 g 5,00 g 0,73 g		
						
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Joghurt gyümölcsös , Kifli
		Energia: 168,64 Kcal / 704,92 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 209,87 Kcal / 877,26 KJ	Energia: 208,43 Kcal / 871,24 KJ	Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,85 g 6,20 g 2,59 g	9,30 g 9,33 g 2,65 g	5,53 g 11,69 g 3,42 g	10,34 g 9,60 g 2,67 g	9,35 g 6,07 g 3,23 g

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,16 g	0,00 g	0,52 g	25,16 g	0,00 g	0,85 g	20,38 g	0,00 g	0,72 g	19,92 g	0,00 g	0,73 g	45,25 g	12,99 g	0,46 g
   	  	  	  	 										

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