
















Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gyümölcs tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai Paprika	Tej , Zöldfűszeres túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcslé , Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal	Tejeskávé, Sajtos rúd
		Energia: 192,62 Kcal / 805,15 KJ	Energia: 253,60 Kcal / 1 060,05 KJ	Energia: 297,73 Kcal / 1 244,51 KJ	Energia: 223,42 Kcal / 933,90 KJ	Energia: 309,71 Kcal / 1 294,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,12 g 5,75 g 3,03 g	15,62 g 7,70 g 4,12 g	9,52 g 9,34 g 2,27 g	6,51 g 2,08 g 1,08 g	11,05 g 8,56 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,67 g 5,00 g 0,10 g	30,22 g 0,00 g 0,52 g	41,98 g 0,00 g 0,15 g	44,09 g 15,98 g 0,18 g	63,25 g 6,49 g 0,32 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Brokkolikrémleves , Spagetti carbonara , Múzliszelet	Tejfölös gombaleves , Natúr csirkemell, Meggymártás , Párolt rizs	Citromos szárnyasragu leves , Darás tészta baracklekvárral, Alma	Daragaluska leves, Burgonyafőzelék, Sült virsli	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé, Zöldséges Kuskusz, Joghurtos öntett
		Energia: 611,78 Kcal / 2 557,24 KJ	Energia: 609,57 Kcal / 2 548,00 KJ	Energia: 523,28 Kcal / 2 187,31 KJ	Energia: 548,69 Kcal / 2 293,52 KJ	Energia: 500,10 Kcal / 2 090,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,53 g 19,89 g 4,39 g	29,58 g 15,20 g 3,23 g	21,69 g 14,22 g 2,96 g	16,54 g 19,40 g 6,09 g	25,07 g 14,69 g 2,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,38 g 2,40 g 0,91 g	87,19 g 3,30 g 0,66 g	86,97 g 11,23 g 0,45 g	70,52 g 0,00 g 0,78 g	64,62 g 1,50 g 0,70 g		
						

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek			Trappista sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika		
		Energia: 223,77 Kcal / 935,36 KJ			Energia: 225,85 Kcal / 944,05 KJ			Energia: 222,79 Kcal / 931,26 KJ			Energia: 243,88 Kcal / 1 019,42 KJ			Energia: 222,94 Kcal / 931,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11,50 g	8,40 g	2,75 g	8,61 g	11,83 g	4,45 g	11,40 g	9,50 g	2,75 g	11,80 g	9,79 g	7,33 g	11,37 g	9,55 g	2,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,56 g	0,00 g	0,71 g	21,69 g	0,00 g	0,69 g	22,66 g	0,00 g	0,61 g	20,12 g	0,00 g	0,90 g	23,22 g	0,00 g	0,95 g		
																

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