



















Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tejeskávé, Teavaj , Kifli			Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcslé , Sajtkrém, Kifli			Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Tej , Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika		
		Energia: 320,27 Kcal / 1 338,73 KJ			Energia: 256,61 Kcal / 1 072,63 KJ			Energia: 260,82 Kcal / 1 090,23 KJ			Energia: 206,00 Kcal / 861,08 KJ			Energia: 294,09 Kcal / 1 229,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,62 g	8,08 g	6,37 g	7,02 g	5,85 g	1,60 g	5,78 g	5,65 g	3,08 g	9,49 g	4,74 g	2,25 g	11,68 g	12,29 g	3,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,08 g	6,49 g	0,68 g	27,92 g	5,00 g	0,41 g	44,86 g	0,00 g	0,57 g	30,80 g	6,99 g	0,48 g	34,09 g	0,00 g	0,50 g		
																
																
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuskusz			Lestyános Karalábéleves, Főtt hús, Őszi gyümölcsmártás, Párolt rizs			Baromfi becsinált leves , Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma			Daragaluska leves, Tökfőzelék , Vagdalthús			Gyümölcsleves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs kukoricával, Vegyes savanyúság		
		Energia: 577,49 Kcal / 2 413,91 KJ			Energia: 527,37 Kcal / 2 204,41 KJ			Energia: 572,52 Kcal / 2 393,13 KJ			Energia: 535,99 Kcal / 2 240,44 KJ			Energia: 567,86 Kcal / 2 373,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,82 g	23,97 g	6,07 g	23,42 g	13,98 g	3,91 g	21,27 g	16,57 g	2,92 g	24,99 g	14,23 g	3,98 g	28,68 g	10,46 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,58 g	4,01 g	0,54 g	76,23 g	6,29 g	0,78 g	85,74 g	14,99 g	0,56 g	76,07 g	0,00 g	0,78 g	88,22 g	5,99 g	1,09 g		
																
																

Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta			Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika			Kakaós csiga, Alma		
		Energia: 135,48 Kcal / 566,31 KJ			Energia: 253,84 Kcal / 1 061,05 KJ			Energia: 186,87 Kcal / 781,12 KJ			Energia: 206,66 Kcal / 863,84 KJ			Energia: 222,85 Kcal / 931,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,04 g	0,82 g	1,23 g	8,42 g	13,18 g	4,06 g	10,04 g	7,74 g	2,67 g	17,17 g	14,42 g	9,48 g	3,53 g	12,12 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,72 g	0,46 g	0,53 g	24,09 g	0,00 g	0,80 g	19,60 g	0,00 g	0,28 g	20,46 g	0,00 g	0,56 g	24,32 g	5,90 g	0,38 g		
																
																

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