

















Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00701) Tejtojás-szója olajosm0 4-6 év 3x	Zalaikrém házi, Abonett gluténmentes, Körte	Kakaó, Margarin 20%, Kifli , Paprika kápia	Rizstej, Olasz felvágott, Margarin 20%, Zsemle, Paradicsom	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Rizsital, Csirkemell sonka, Margarin 20%, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom
		Energia: 282,51 Kcal / 1 180,89 KJ	Energia: 230,46 Kcal / 963,32 KJ	Energia: 246,05 Kcal / 1 028,49 KJ	Energia: 211,87 Kcal / 885,62 KJ	Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,52 g 13,92 g 4,17 g	4,97 g 7,48 g 1,95 g	5,68 g 13,43 g 4,06 g	11,58 g 7,07 g 1,84 g	9,27 g 8,10 g 2,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,37 g 0,00 g 0,87 g	35,57 g 4,90 g 0,20 g	25,33 g 5,99 g 1,25 g	25,21 g 0,00 g 0,72 g	23,64 g 0,00 g 0,63 g		
				 		
Ebéd	(00701) Tejtojás-szója olajosm0 4-6 év 3x	Brokkolikrémleves , Majorannás sült csirkemáj, Sárgarépás rizs, Csemege uborka	Magyaros gombaleves, Györi aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Gulyásleves , Kakaós tészta, Alma	Daragaluska leves, Burgonyafőzelék , Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves , Darált húsos rakott zöldbab , Almalé
		Energia: 450,50 Kcal / 1 883,09 KJ	Energia: 552,28 Kcal / 2 308,53 KJ	Energia: 497,70 Kcal / 2 080,39 KJ	Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 KJ	Energia: 549,25 Kcal / 2 295,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,45 g 10,26 g 2,16 g	22,35 g 15,95 g 6,04 g	24,58 g 13,85 g 4,37 g	24,76 g 20,23 g 3,84 g	21,12 g 15,80 g 6,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,46 g 0,07 g 0,44 g	65,62 g 0,02 g 0,34 g	67,60 g 0,10 g 0,55 g	70,12 g 0,04 g 0,64 g	78,22 g 0,16 g 0,62 g		
  	 	 	 			
Uzsonna	(00701) Tejtojás-szója olajosm0 4-6 év 3x	Tejberizs vegan (160g), Alma	Sonkakrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Fahéjas csiga , Limonádé	Rizstej, Gabonapehely, kakaós , Banán	Margarin 20%, Zsemle, Paprika
		Energia: 204,27 Kcal / 853,85 KJ	Energia: 191,57 Kcal / 800,76 KJ	Energia: 207,46 Kcal / 867,18 KJ	Energia: 284,72 Kcal / 1 190,13 KJ	Energia: 182,62 Kcal / 763,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2,20 g 6,94 g 0,00 g	8,91 g 7,72 g 2,07 g	5,86 g 4,85 g 1,13 g	5,07 g 2,68 g 0,38 g	4,38 g 7,43 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,40 g 0,00 g 0,11 g	21,40 g 0,00 g 0,90 g	34,73 g 4,10 g 0,13 g	59,51 g 16,71 g 0,10 g	24,34 g 0,00 g 0,73 g		

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00701) Tei-toiás					

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