




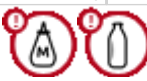









Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00700) Gluténmentes 4-6 éves 3x	Abonett (mentes), Sertés májas , Gyümölcslé 100% 0,2l-es	GM kenyér teljeskiőrlésű , Minimargarin 10g, Zala felvágott, Uborka	Vaníliás tejberizs[7], Körte	Gm kenyér, Párizsikrém (10), Uborka	Tej [7], Gm kenyér, Minimargarin 10g, Gépsonka
		Energia: 351,99 Kcal / 1 471,32 KJ	Energia: 441,15 Kcal / 1 844,01 KJ	Energia: 295,69 Kcal / 1 235,98 KJ	Energia: 201,48 Kcal / 842,19 KJ	Energia: 307,26 Kcal / 1 284,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,29 g 11,66 g 2,84 g	12,32 g 28,20 g 5,57 g	8,78 g 2,73 g 1,24 g	3,43 g 11,93 g 4,08 g	16,38 g 13,28 g 4,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,05 g 0,00 g 0,93 g	9,59 g 0,04 g 1,43 g	58,52 g 5,00 g 0,22 g	19,95 g 2,06 g 0,58 g	29,80 g 2,04 g 0,88 g		
						
Ebéd	(00700) Gluténmentes 4-6 éves 3x	Magyaros zöldbableves [7,9], Göngyölt csirkemell [3], Zöldséges köles	Paradicsomleves [9], Sajtós csirkemellcsíkok [7], Párolt rizs	Frankfurti leves [7], Burgonyás tészta , Csemege uborka[10]	Csontleves [9], Sárgaborsó főzelék, Sertéspörkölt, Gluténmentes teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves [7], Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]
		Energia: 500,94 Kcal / 2 093,93 KJ	Energia: 531,74 Kcal / 2 222,67 KJ	Energia: 501,40 Kcal / 2 095,85 KJ	Energia: 585,26 Kcal / 2 446,39 KJ	Energia: 454,66 Kcal / 1 900,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,90 g 18,15 g 3,52 g	27,52 g 17,60 g 5,45 g	12,73 g 14,04 g 4,47 g	28,13 g 22,52 g 3,62 g	23,31 g 17,36 g 7,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,65 g 0,83 g 0,40 g	65,11 g 5,20 g 0,74 g	73,99 g 2,75 g 1,28 g	64,47 g 0,81 g 0,48 g	49,96 g 0,43 g 0,73 g		
						
Uzsonna	(00700) Gluténmentes 4-6 éves 3x	Csokoládé puding [7], Kekszt gluténmentes	Zsemle gluténmentes, Halkrém [4,6,10], Paradicsom	GM Bagett, Minimargarin 10g, Borjú párizsi, Paprika	Fahéjas zabkása [7], Alma	Zsemle gluténmentes, Minimargarin 10g, Téliszalámi, Paradicsom
		Energia: 246,89 Kcal / 1 032,00 KJ	Energia: 121,67 Kcal / 508,58 KJ	Energia: 293,15 Kcal / 1 225,37 KJ	Energia: 233,07 Kcal / 974,23 KJ	Energia: 313,25 Kcal / 1 309,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,20 g 8,30 g 5,00 g	4,54 g 2,89 g 0,40 g	6,72 g 17,80 g 6,22 g	9,01 g 4,40 g 1,60 g	9,54 g 22,14 g 7,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,24 g 3,07 g 0,28 g	19,08 g 1,40 g 0,62 g	26,30 g 1,54 g 1,22 g	38,55 g 6,49 g 0,25 g	18,61 g 1,44 g 1,79 g		

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna			  			

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

Nemzetközi kód Allergén: 1 Glutén, 2 Rák, 3 Tojás, 4 Hal, 5 Földimogyoró, 6 Szója,
 7 Tejtermék, laktóz, 8 Diófélék, 9 Zeller, 10 Mustár, 11 Szezám, 12 Kéndioxid,
 szulfit, 13 Csillagfürt, 14 Puhatestűek, 15 Mesterséges édesítőszer, 16 Édesgyökér,
 (10) Az adott allergén előfordulhat.