



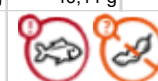























## Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	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: 313,23 Kcal / 1 309,30 KJ	Energia: 459,46 Kcal / 1 920,54 KJ	Energia: 293,45 Kcal / 1 226,62 KJ	Energia: 346,60 Kcal / 1 448,79 KJ	Energia: 302,01 Kcal / 1 262,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,24 g 8,86 g 7,45 g	12,52 g 9,56 g 4,03 g	18,35 g 8,62 g 4,64 g	10,69 g 13,78 g 7,53 g	12,64 g 7,10 g 1,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,25 g 6,99 g 0,32 g	56,24 g 0,00 g 0,67 g	35,26 g 0,00 g 1,02 g	51,17 g 6,99 g 0,48 g	46,11 g 8,99 g 0,82 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Fokhagymakrémleves, Zöldborsós sertésragu, Tészta köret	Karfiolleves , Gyümölcsmártás, Főtt hús, Párolt rizs	Mészáros leves, Darás tészta baracklekvárral, Körte	Lebbencsleves, Sárgaborsó főzelék, Sült virsli	Paradicsomleves, Sajttal sült sertésragu , Párolt rizs
		Energia: 649,44 Kcal / 2 714,66 KJ	Energia: 618,42 Kcal / 2 585,00 KJ	Energia: 718,23 Kcal / 3 002,20 KJ	Energia: 581,07 Kcal / 2 428,87 KJ	Energia: 718,64 Kcal / 3 003,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,98 g 21,17 g 5,37 g	28,48 g 16,59 g 4,58 g	29,23 g 17,15 g 3,28 g	25,84 g 16,41 g 6,11 g	31,31 g 26,81 g 6,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,36 g 0,00 g 1,66 g	87,81 g 6,40 g 1,60 g	128,01 g 25,57 g 1,34 g	71,91 g 0,01 g 1,42 g	87,25 g 5,00 g 1,74 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	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: 217,16 Kcal / 907,73 KJ	Energia: 234,85 Kcal / 981,67 KJ	Energia: 298,60 Kcal / 1 248, 15 KJ	Energia: 272,46 Kcal / 1 138,88 KJ	Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,34 g 10,37 g 4,49 g	9,49 g 10,07 g 2,84 g	8,59 g 14,08 g 4,18 g	12,36 g 9,82 g 2,69 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
	20,38 g	0,00 g	0,58 g	25,61 g	0,00 g	0,86 g	34,02 g	0,00 g	1,07 g	33,32 g	0,00 g	0,97 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](http://WWW.rabakesz.hu)