



























## Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</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: 315,55 Kcal / 1 319,00 KJ	Energia: 485,07 Kcal / 2 027,59 KJ	Energia: 374,76 Kcal / 1 566,50 KJ	Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ	Energia: 356,71 Kcal / 1 491,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,26 g 8,89 g 7,46 g	13,33 g 9,65 g 4,04 g	21,15 g 9,17 g 4,91 g	10,70 g 13,08 g 7,14 g	15,95 g 9,36 g 2,34 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,76 g 7,49 g 0,32 g	61,60 g 0,00 g 0,77 g	51,46 g 0,00 g 0,88 g	51,71 g 7,49 g 0,48 g	51,30 g 7,99 g 0,98 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</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: 755,35 Kcal / 3 157,36 KJ	Energia: 705,11 Kcal / 2 947,36 KJ	Energia: 801,50 Kcal / 3 350,27 KJ	Energia: 725,31 Kcal / 3 031,80 KJ	Energia: 793,23 Kcal / 3 315,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,84 g 27,42 g 6,39 g	31,64 g 21,44 g 5,42 g	31,13 g 21,40 g 3,84 g	31,71 g 22,00 g 7,43 g	33,80 g 29,96 g 7,46 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
94,55 g 0,00 g 2,08 g	95,29 g 8,50 g 1,81 g	138,52 g 30,56 g 1,30 g	87,77 g 0,01 g 1,58 g	96,23 g 7,99 g 1,98 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</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	Kifli, Joghurt gyümölcsös
		Energia: 236,46 Kcal / 988,40 KJ	Energia: 228,79 Kcal / 956,34 KJ	Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ	Energia: 299,73 Kcal / 1 252,87 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
		11,43 g 11,78 g 5,13 g	11,30 g 8,18 g 2,37 g	10,55 g 13,54 g 4,17 g	13,31 g 9,94 g 2,70 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
	20,90 g	0,00 g	0,61 g	26,32 g	0,00 g	0,86 g	39,83 g	0,00 g	1,25 g	38,88 g	0,00 g	1,07 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)