




















## Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé , Eidámi sajt, Teavaj , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 316,35 Kcal / 1 322,34 KJ	Energia: 381,21 Kcal / 1 593,46 KJ	Energia: 384,19 Kcal / 1 605,91 KJ	Energia: 305,62 Kcal / 1 277,49 KJ	Energia: 334,02 Kcal / 1 396,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,64 g 13,48 g 5,02 g	12,78 g 10,60 g 3,71 g	17,54 g 9,51 g 8,90 g	14,32 g 6,60 g 3,14 g	11,96 g 9,70 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,75 g 9,59 g 0,68 g	46,22 g 16,20 g 0,43 g	41,74 g 9,99 g 0,49 g	55,73 g 0,00 g 0,33 g	48,96 g 7,99 g 0,89 g		
						
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Zöldbableves , Sertésrizottó, Cékla	Őszibarack krémleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Babgulyás, Túrós batyu , Alma	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertés sült	Karfiolleves , Pincepörkölt, Vegyes savanyúság
		Energia: 748,15 Kcal / 3 127,27 KJ	Energia: 780,42 Kcal / 3 262,16 KJ	Energia: 815,17 Kcal / 3 407,41 KJ	Energia: 813,03 Kcal / 3 398,47 KJ	Energia: 716,22 Kcal / 2 993,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,83 g 23,65 g 4,37 g	38,23 g 29,07 g 6,47 g	38,53 g 24,18 g 6,32 g	35,04 g 29,88 g 5,52 g	33,44 g 26,47 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,96 g 7,19 g 1,76 g	84,33 g 16,58 g 2,55 g	107,49 g 11,74 g 0,96 g	99,52 g 17,99 g 1,80 g	84,32 g 0,04 g 0,91 g		
						
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Jégsaláta	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 243,94 Kcal / 1 019,67 KJ	Energia: 190,91 Kcal / 798,00 KJ	Energia: 340,98 Kcal / 1 425,30 KJ	Energia: 217,72 Kcal / 910,07 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,19 g 9,88 g 2,72 g	11,31 g 5,06 g 2,43 g	13,71 g 9,86 g 3,73 g	7,18 g 11,59 g 4,37 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

## Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		35,54 g	0,00 g	0,39 g	24,62 g	0,92 g	0,09 g	42,74 g	0,00 g	1,57 g	19,77 g	0,00 g	0,59 g	41,87 g	12,99 g	0,53 g
																
																

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