
















## Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Tejeskávé, Teavaj , Kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Kifli	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika
		Energia: 338,91 Kcal / 1 416,64 KJ	Energia: 413,37 Kcal / 1 727,89 KJ	Energia: 287,30 Kcal / 1 200,91 KJ	Energia: 244,11 Kcal / 1 020,38 KJ	Energia: 308,98 Kcal / 1 291,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,64 g 8,88 g 7,14 g	9,90 g 9,10 g 2,51 g	6,16 g 8,34 g 4,68 g	12,39 g 6,42 g 3,13 g	11,80 g 13,53 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,11 g 7,49 g 0,28 g	51,07 g 7,99 g 0,63 g	45,00 g 0,00 g 0,26 g	33,55 g 7,99 g 0,69 g	34,91 g 0,00 g 0,53 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuskusz	Lestyános Karalábéleves, Főtt hús, Őszi gyümölcsmártás, Párolt rizs	Baromfi becsinált leves , Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Vagdalthús	Gyümölcsleves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs kukoricával, Vegyes savanyúság
		Energia: 797,87 Kcal / 3 335,10 KJ	Energia: 703,32 Kcal / 2 939,88 KJ	Energia: 755,06 Kcal / 3 156,15 KJ	Energia: 765,27 Kcal / 3 198,83 KJ	Energia: 817,77 Kcal / 3 418,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29,69 g 33,99 g 8,35 g	31,61 g 20,54 g 5,31 g	31,98 g 20,69 g 3,82 g	35,51 g 23,69 g 5,86 g	35,59 g 19,36 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,85 g 10,00 g 1,01 g	97,05 g 8,99 g 1,69 g	111,45 g 23,98 g 1,14 g	101,27 g 0,01 g 1,77 g	123,37 g 14,49 g 2,13 g		
						

## Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika	Kakaós csiga, Alma											
		Energia: 164,32 Kcal / 686,86 KJ	Energia: 340,92 Kcal / 1 425,05 KJ	Energia: 281,21 Kcal / 1 175,46 KJ	Energia: 321,98 Kcal / 1 345,88 KJ	Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		11,33 g	0,98 g	2,40 g	4,32 g	13,27 g	7,85 g	2,70 g	9,67 g	19,49 g	14,15 g	9,67 g	3,49 g	12,08 g	4,03 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,14 g	0,92 g	0,57 g	40,67 g	0,00 g	1,02 g	39,04 g	0,00 g	0,43 g	38,73 g	0,00 g	0,84 g	23,62 g	5,90 g	0,38 g			
																	

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