











## Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gyümölcsle , Zöldfűszeres túrókrém, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tej , Ízesített sajtkrém, Sajtos kifli	Kakaó , Briós	Limonádé , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 322,40 Kcal / 1 347,63 KJ	Energia: 312,97 Kcal / 1 308,21 KJ	Energia: 265,32 Kcal / 1 109,04 KJ	Energia: 266,56 Kcal / 1 114,22 KJ	Energia: 172,13 Kcal / 719,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,86 g 5,88 g 3,37 g	11,30 g 3,90 g 1,81 g	14,64 g 6,92 g 4,09 g	10,67 g 11,52 g 3,13 g	5,79 g 6,38 g 2,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,04 g 15,99 g 0,44 g	46,60 g 11,21 g 0,62 g	31,32 g 0,00 g 0,29 g	30,98 g 12,53 g 0,29 g	29,43 g 9,99 g 0,33 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Csontleves vele főtt zöldségekkel, Mexikói sertéstokány, Bulgur	Csurgatott tojás leves, Zabpelyhes rakott karfiol baromfihúsból	Baromfi raguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves , Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt	Tavaszi gyümölcsleves, Rántott halfilé, Csőbensült zöldségek
		Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ	Energia: 604,98 Kcal / 2 528,82 KJ	Energia: 709,22 Kcal / 2 964,54 KJ	Energia: 694,96 Kcal / 2 904,93 KJ	Energia: 770,72 Kcal / 3 221,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,16 g 19,57 g 3,62 g	30,22 g 25,96 g 9,01 g	27,66 g 23,19 g 3,14 g	42,41 g 24,37 g 4,74 g	34,88 g 26,97 g 7,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,57 g 0,00 g 1,70 g	61,84 g 0,02 g 1,56 g	96,49 g 0,00 g 2,17 g	75,61 g 0,00 g 1,83 g	92,09 g 11,26 g 3,11 g		
						

## Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Paradicsom			Csokipuding, Tejszelet		
		Energia: 185,54 Kcal / 775,56 KJ			Energia: 270,78 Kcal / 1 131,86 KJ			Energia: 238,12 Kcal / 995,34 KJ			Energia: 210,44 Kcal / 879,64 KJ			Energia: 210,48 Kcal / 879,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,17 g	8,70 g	3,95 g	6,31 g	8,94 g	4,26 g	8,46 g	10,23 g	4,02 g	9,52 g	5,24 g	2,31 g	2,69 g	6,10 g	2,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,42 g	0,00 g	0,45 g	15,74 g	0,00 g	0,17 g	21,02 g	0,00 g	0,56 g	24,30 g	0,00 g	0,17 g	11,07 g	8,53 g	0,02 g		

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