

















Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcsle , Zöldfűszeres túrókrém, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tej , Ízesített sajtkrém, Sajtos kifli	Kakaó , Briós	Limonádé , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 412,60 Kcal / 1 724,67 KJ	Energia: 336,96 Kcal / 1 408,49 KJ	Energia: 268,16 Kcal / 1 120,91 KJ	Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ	Energia: 185,43 Kcal / 775,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15,85 g 6,69 g 3,77 g	11,80 g 4,00 g 1,83 g	14,80 g 7,16 g 4,23 g	10,69 g 11,55 g 3,14 g	6,40 g 6,84 g 2,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,68 g 15,99 g 0,51 g	50,60 g 12,45 g 0,66 g	31,34 g 0,00 g 0,29 g	31,49 g 13,03 g 0,29 g	32,67 g 9,99 g 0,34 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 706,18 Kcal / 2 951,83 KJ	Energia: 660,00 Kcal / 2 758,80 KJ	Energia: 762,87 Kcal / 3 188,80 KJ	Energia: 820,49 Kcal / 3 429,65 KJ	Energia: 917,12 Kcal / 3 833,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32,50 g 23,14 g 4,16 g	32,85 g 27,21 g 9,60 g	30,32 g 23,83 g 3,25 g	51,69 g 28,04 g 5,59 g	38,51 g 32,25 g 9,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,00 g 0,00 g 1,65 g	70,05 g 0,02 g 1,89 g	105,75 g 0,00 g 2,34 g	89,25 g 0,00 g 1,99 g	112,24 g 19,01 g 2,94 g		
						
						

Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 308,68 Kcal / 1 290,28 KJ			Energia: 271,85 Kcal / 1 136,33 KJ			Energia: 332,00 Kcal / 1 387,76 KJ			Energia: 210,48 Kcal / 879,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,17 g	8,70 g	3,95 g	6,83 g	10,98 g	5,22 g	8,59 g	12,26 g	4,97 g	14,23 g	7,76 g	3,45 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	18,63 g	0,00 g	0,22 g	21,34 g	0,00 g	0,60 g	40,79 g	0,00 g	0,25 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)