








Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		csütörtök	péntek																																																																
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral	Tej , Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér																																																																
		Energia: 375,60 Kcal / 1 570,01 KJ	Energia: 378,23 Kcal / 1 581,00 KJ																																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,59 g</td> <td>3,28 g</td> <td>1,78 g</td> <td></td> <td>15,25 g</td> <td>16,00 g</td> <td>5,65 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td colspan="2">Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">75,16 g</td> <td>25,47 g</td> <td>0,19 g</td> <td colspan="2">42,86 g</td> <td>0,00 g</td> <td colspan="2">1,37 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,59 g	3,28 g	1,78 g		15,25 g	16,00 g	5,65 g				Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			75,16 g		25,47 g	0,19 g	42,86 g		0,00 g	1,37 g			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,59 g</td> <td>3,28 g</td> <td>1,78 g</td> <td>15,25 g</td> <td>16,00 g</td> <td>5,65 g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> <tr> <td colspan="2">75,16 g</td> <td>25,47 g</td> <td colspan="2">42,86 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,59 g	3,28 g	1,78 g	15,25 g	16,00 g	5,65 g	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	75,16 g		25,47 g	42,86 g		0,00 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																								
10,59 g	3,28 g	1,78 g		15,25 g	16,00 g	5,65 g																																																													
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só																																																												
75,16 g		25,47 g	0,19 g	42,86 g		0,00 g	1,37 g																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
10,59 g	3,28 g	1,78 g	15,25 g	16,00 g	5,65 g																																																														
Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor																																																														
75,16 g		25,47 g	42,86 g		0,00 g																																																														
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli	Fahéjas almaleves, Párizsi csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta																																																																
		Energia: 675,79 Kcal / 2 824,80 KJ	Energia: 668,24 Kcal / 2 793,24 KJ																																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,95 g</td> <td>22,72 g</td> <td>7,06 g</td> <td>31,62 g</td> <td>19,44 g</td> <td>4,31 g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> <tr> <td colspan="2">77,73 g</td> <td>3,00 g</td> <td colspan="2">89,55 g</td> <td>10,39 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29,95 g	22,72 g	7,06 g	31,62 g	19,44 g	4,31 g	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	77,73 g		3,00 g	89,55 g		10,39 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,95 g</td> <td>22,72 g</td> <td>7,06 g</td> <td>31,62 g</td> <td>19,44 g</td> <td>4,31 g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> <tr> <td colspan="2">77,73 g</td> <td>3,00 g</td> <td colspan="2">89,55 g</td> <td>10,39 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29,95 g	22,72 g	7,06 g	31,62 g	19,44 g	4,31 g	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	77,73 g		3,00 g	89,55 g		10,39 g																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																												
29,95 g	22,72 g	7,06 g	31,62 g	19,44 g	4,31 g																																																														
Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor																																																														
77,73 g		3,00 g	89,55 g		10,39 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
29,95 g	22,72 g	7,06 g	31,62 g	19,44 g	4,31 g																																																														
Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor																																																														
77,73 g		3,00 g	89,55 g		10,39 g																																																														
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika	Helyben sült Sajtos pogácsa, Kivi																																																																
		Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ	Energia: 258,30 Kcal / 1 079,69 KJ																																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,25 g</td> <td>12,15 g</td> <td>3,27 g</td> <td>8,06 g</td> <td>5,58 g</td> <td>3,27 g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Só</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,25 g	12,15 g	3,27 g	8,06 g	5,58 g	3,27 g	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor			Só	Szénhidrát		Cukor	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,25 g</td> <td>12,15 g</td> <td>3,27 g</td> <td>8,06 g</td> <td>5,58 g</td> <td>3,27 g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Só</td> <td colspan="2">Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,25 g	12,15 g	3,27 g	8,06 g	5,58 g	3,27 g	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor			Só	Szénhidrát		Cukor																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																												
13,25 g	12,15 g	3,27 g	8,06 g	5,58 g	3,27 g																																																														
Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor																																																														
		Só	Szénhidrát		Cukor																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
13,25 g	12,15 g	3,27 g	8,06 g	5,58 g	3,27 g																																																														
Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor																																																														
		Só	Szénhidrát		Cukor																																																														













Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

















		27,60 g	0,00 g	0,91 g	39,31 g	0,00 g	0,04 g
							

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
WWW.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej , Kockasajt, Kifli	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcslé , Ízesített sajtkrém, Zsemle	Tejeskávé, Briós	Csipkebogyó tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 KJ	Energia: 291,70 Kcal / 1 219,31 KJ	Energia: 277,96 Kcal / 1 161,87 KJ	Energia: 285,27 Kcal / 1 192,43 KJ	Energia: 229,44 Kcal / 959,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,48 g 7,00 g 8,02 g	12,64 g 4,15 g 1,75 g	2,07 g 5,75 g 3,38 g	10,48 g 3,22 g 1,95 g	11,87 g 5,93 g 2,95 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
37,16 g 1,23 g 1,17 g	43,56 g 8,99 g 0,42 g	46,72 g 0,78 g 0,93 g	41,53 g 12,53 g 0,29 g	31,54 g 7,99 g 0,58 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zöldborsóleves , Sertés paprikás, Galuska , Céklasaláta	Karfiolleves , Óvári csirkemell, Párolt rizs	Palócleves , Mákos tészta, Alma	Csontleves eperlevéllel , Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott halfilé tepsiben sütve, Párolt rizs, Tartármártás
		Energia: 631,55 Kcal / 2 639,88 KJ	Energia: 673,61 Kcal / 2 815,69 KJ	Energia: 721,65 Kcal / 3 016,50 KJ	Energia: 644,23 Kcal / 2 692,88 KJ	Energia: 754,41 Kcal / 3 153,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,66 g 16,54 g 4,79 g	40,12 g 19,60 g 4,99 g	28,84 g 22,42 g 5,75 g	25,64 g 22,28 g 3,91 g	29,62 g 22,86 g 6,06 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85,76 g 5,00 g 1,06 g	85,19 g 0,00 g 1,70 g	99,70 g 11,99 g 0,68 g	84,27 g 6,99 g 1,27 g	104,99 g 6,11 g 1,77 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Helyben sült kakaós csiga, Kivi
		Energia: 318,68 Kcal / 1 332,08 KJ	Energia: 287,03 Kcal / 1 199,79 KJ	Energia: 283,92 Kcal / 1 186,79 KJ	Energia: 234,46 Kcal / 980,04 KJ	Energia: 336,03 Kcal / 1 404,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,56 g 15,25 g 4,59 g	5,41 g 15,22 g 4,82 g	11,03 g 10,29 g 4,49 g	12,52 g 8,24 g 2,13 g	5,54 g 12,12 g 3,03 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.






		35,42 g	0,00 g	0,53 g	25,87 g	0,78 g	0,91 g	36,42 g	0,00 g	0,96 g	27,27 g	0,00 g	0,96 g	36,07 g	8,85 g	0,55 g	
																	

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
 WWW.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej , Kakaós gabonagolyó	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Narancslé, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Vaníliás szívószál , Fatörzs kifli	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta
		Energia: 267,97 Kcal / 1 120,11 KJ	Energia: 287,25 Kcal / 1 200,71 KJ	Energia: 329,69 Kcal / 1 378,10 KJ	Energia: 324,89 Kcal / 1 358,04 KJ	Energia: 328,40 Kcal / 1 372,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,30 g 3,90 g 1,81 g	5,89 g 8,60 g 3,93 g	10,87 g 10,09 g 2,43 g	17,21 g 9,22 g 4,58 g	13,11 g 11,85 g 3,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,60 g 11,21 g 0,62 g	41,66 g 6,99 g 0,36 g	46,89 g 0,00 g 1,11 g	50,38 g 11,18 g 0,56 g	44,31 g 8,99 g 0,73 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Lencseleves, Tarhonyáshús, Vegyes savanyúság	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal, Sertés sült , Gyümölcsmártás, Párolt rizs	Gulyásleves, Kakaós Palacsinta , Körte	Májgaluska leves , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt	Gombaleves, Rántott csirkemell , Párolt rizs, Almakompót
		Energia: 711,95 Kcal / 2 975,95 KJ	Energia: 673,18 Kcal / 2 813,89 KJ	Energia: 638,99 Kcal / 2 670,98 KJ	Energia: 572,75 Kcal / 2 394,10 KJ	Energia: 784,69 Kcal / 3 280,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,10 g 23,94 g 5,03 g	28,85 g 19,18 g 5,99 g	27,19 g 20,70 g 4,52 g	33,99 g 20,10 g 4,24 g	35,39 g 23,88 g 3,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,14 g 0,00 g 1,79 g	93,22 g 3,29 g 1,63 g	84,95 g 5,00 g 0,70 g	61,55 g 0,20 g 1,67 g	105,93 g 6,99 g 1,24 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Helyben sült túrós párna, Alma	Toast sonkás szelet, Margarin, Fehér kenyér, Céklakarika	Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 250,49 Kcal / 1 047,05 KJ	Energia: 339,59 Kcal / 1 419,49 KJ	Energia: 236,35 Kcal / 987,94 KJ	Energia: 289,43 Kcal / 1 209,82 KJ	Energia: 204,47 Kcal / 854,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.






	12,60 g	4,14 g	1,75 g	19,01 g	16,07 g	16,02 g	7,59 g	11,29 g	3,32 g	9,15 g	13,15 g	4,02 g	2,80 g	2,90 g	2,01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	33,66 g	0,00 g	0,42 g	38,24 g	19,77 g	0,10 g	21,31 g	0,56 g	0,52 g	33,26 g	0,00 g	0,52 g	36,99 g	7,73 g	0,83 g	
																

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Tej , Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Tejbedara fahéjjal	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó , Sajtos rúd	Citromos tea, Hot-dog
		Energia: 318,38 Kcal / 1 330,83 KJ	Energia: 405,35 Kcal / 1 694,36 KJ	Energia: 229,44 Kcal / 959,06 KJ	Energia: 358,01 Kcal / 1 496,48 KJ	Energia: 270,69 Kcal / 1 131,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,75 g 7,62 g 7,63 g	10,90 g 2,96 g 1,54 g	11,87 g 5,93 g 2,95 g	12,73 g 8,90 g 3,30 g	14,87 g 6,43 g 4,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,82 g 0,00 g 0,43 g	83,02 g 27,72 g 0,21 g	31,54 g 7,99 g 0,58 g	58,19 g 6,99 g 0,27 g	46,59 g 6,99 g 0,49 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Fejtett bableves , Sajttal sült csirkemellfilé, Burgonyapüré	Baromfi becsinált leves , Mákos guba, Vanília öntett , Alma	Csontleves csigatésztaival, Töltött káposzta, Fehér kenyér	Fahéjas körteleves, Roston sült halfilé, Rizibizi , Tartármártás
		Energia: 651,86 Kcal / 2 724,77 KJ	Energia: 651,45 Kcal / 2 723,06 KJ	Energia: 727,64 Kcal / 3 041,54 KJ	Energia: 596,77 Kcal / 2 494,50 KJ	Energia: 600,62 Kcal / 2 510,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,78 g 22,64 g 5,07 g	42,05 g 20,58 g 7,03 g	29,35 g 20,01 g 7,58 g	24,43 g 18,23 g 4,36 g	22,53 g 22,74 g 6,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,12 g 5,00 g 1,20 g	72,94 g 0,00 g 1,19 g	98,49 g 15,07 g 2,09 g	78,83 g 0,56 g 1,51 g	74,54 g 10,99 g 0,98 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Helyben sült kakaós csiga, Mandarin
		Energia: 212,03 Kcal / 886,29 KJ	Energia: 243,77 Kcal / 1 018,96 KJ	Energia: 319,60 Kcal / 1 335,93 KJ	Energia: 218,93 Kcal / 915,13 KJ	Energia: 322,47 Kcal / 1 347,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,83 g 10,09 g 2,86 g	11,51 g 10,52 g 4,50 g	10,17 g 15,76 g 4,71 g	12,98 g 4,27 g 1,76 g	5,27 g 11,87 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,91 g 0,56 g 0,37 g	25,49 g 0,00 g 1,24 g	33,89 g 0,00 g 0,47 g	25,13 g 0,00 g 0,66 g	34,38 g 8,85 g 0,54 g		

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.


		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó					

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tejeskávé, Briós	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsle , Ízesített sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Tej , Vaníliás szívószál , Helyben sült barackos párna	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 285,27 Kcal / 1 192,43 KJ	Energia: 244,79 Kcal / 1 023,22 KJ	Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 KJ	Energia: 452,30 Kcal / 1 890,61 KJ	Energia: 288,17 Kcal / 1 204,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,48 g 3,02 g 1,95 g	12,51 g 4,23 g 1,76 g	2,52 g 5,84 g 3,68 g	17,32 g 6,39 g 7,52 g	12,96 g 5,90 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,53 g 12,53 g 0,29 g	31,93 g 6,99 g 0,64 g	49,64 g 1,23 g 0,96 g	84,56 g 16,44 g 0,69 g	45,13 g 7,99 g 0,90 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Brokkolikrémleves levesgyönggyel, Milánói makaróni darált hússal	Zöldbableves , Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Céklasaláta	Sertésraguleves, Káposztás tészta, Narancs	Daragaluska leves, Kapros tökfőzelék, Sertés pörkölt	Paradicsomleves, Csirkemell cornfakes bundában, Párolt barna rizs
		Energia: 685,86 Kcal / 2 866,89 KJ	Energia: 754,18 Kcal / 3 152,47 KJ	Energia: 634,31 Kcal / 2 651,42 KJ	Energia: 505,20 Kcal / 2 111,74 KJ	Energia: 715,43 Kcal / 2 990,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,59 g 24,56 g 7,66 g	24,59 g 27,10 g 7,55 g	24,98 g 21,75 g 3,58 g	24,86 g 18,52 g 4,73 g	31,12 g 22,48 g 3,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,81 g 1,60 g 1,34 g	86,71 g 5,20 g 1,42 g	82,80 g 11,99 g 1,16 g	58,79 g 0,00 g 1,05 g	96,76 g 3,00 g 1,07 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Trappista sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Sonkás kockasajt , Kifli, Piskótaszelet
		Energia: 310,04 Kcal / 1 295,97 KJ	Energia: 189,84 Kcal / 793,53 KJ	Energia: 257,46 Kcal / 1 076,18 KJ	Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 KJ	Energia: 302,84 Kcal / 1 265,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,06 g 15,25 g 4,59 g	1,00 g 8,05 g 3,99 g	12,36 g 9,82 g 2,69 g	17,40 g 18,06 g 10,11 g	9,30 g 9,52 g 5,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,77 g 0,00 g 0,52 g	19,45 g 0,56 g 0,11 g	33,32 g 0,00 g 0,68 g	26,32 g 0,00 g 1,04 g	40,18 g 14,14 g 1,17 g		

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó					

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
 www.rabakesz.hu