










Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.











		csütörtök	péntek																								
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral	Tej , Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér																								
		Energia: 400,11 Kcal / 1 672,46 Kj	Energia: 435,83 Kcal / 1 821,77 Kj																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,35 g</td> <td>3,51 g</td> <td>1,90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>79,96 g</td> <td>26,72 g</td> <td>0,21 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,35 g	3,51 g	1,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,96 g	26,72 g	0,21 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,85 g</td> <td>18,82 g</td> <td>6,70 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,25 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,77 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,85 g	18,82 g	6,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,25 g	0,00 g	1,77 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
11,35 g	3,51 g	1,90 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
79,96 g	26,72 g	0,21 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
17,85 g	18,82 g	6,70 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
48,25 g	0,00 g	1,77 g																									
																											
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli	Fahéjas almaleves, Párizsi csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta																								
		Energia: 838,21 Kcal / 3 503,72 Kj	Energia: 805,41 Kcal / 3 366,61 Kj																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,43 g</td> <td>29,59 g</td> <td>8,48 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>95,69 g</td> <td>6,99 g</td> <td>0,90 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35,43 g	29,59 g	8,48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	95,69 g	6,99 g	0,90 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,47 g</td> <td>24,44 g</td> <td>5,40 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>109,48 g</td> <td>21,98 g</td> <td>1,35 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,47 g	24,44 g	5,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	109,48 g	21,98 g	1,35 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
35,43 g	29,59 g	8,48 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
95,69 g	6,99 g	0,90 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
34,47 g	24,44 g	5,40 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
109,48 g	21,98 g	1,35 g																									
																											
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika	Helyben sült Sajtos pogácsa, Kivi																								
		Energia: 243,69 Kcal / 1 018,62 Kj	Energia: 258,30 Kcal / 1 079,69 Kj																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,46 g</td> <td>10,08 g</td> <td>2,70 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,46 g	10,08 g	2,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,06 g</td> <td>5,58 g</td> <td>3,27 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,06 g	5,58 g	3,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
13,46 g	10,08 g	2,70 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
8,06 g	5,58 g	3,27 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									

Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

















		28,22 g	0,00 g	0,89 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tej , Kockasajt, Kifli	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcslé , Ízesített sajtkrém, Zsemle	Tejeskávé, Briós	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 KJ	Energia: 344,34 Kcal / 1 439,34 KJ	Energia: 281,75 Kcal / 1 177,72 KJ	Energia: 287,50 Kcal / 1 201,75 KJ	Energia: 232,35 Kcal / 971,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,48 g 7,00 g 8,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,95 g 5,42 g 2,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,13 g 6,14 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,49 g 3,22 g 1,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,67 g 6,24 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só 37,16 g 1,23 g 1,17 g	Szénhidrát Cukor Só 48,24 g 7,99 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 46,74 g 0,78 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 42,08 g 13,03 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 31,75 g 7,99 g 0,29 g
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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 sütte, Párolt rizs, Tartármártás
		Energia: 814,07 Kcal / 3 402,81 KJ	Energia: 794,51 Kcal / 3 321,05 KJ	Energia: 817,92 Kcal / 3 418,91 KJ	Energia: 793,83 Kcal / 3 318,21 KJ	Energia: 885,47 Kcal / 3 701,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,68 g 25,37 g 6,16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,61 g 24,51 g 6,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,58 g 26,02 g 6,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,94 g 26,42 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33,94 g 26,25 g 6,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 105,29 g 5,00 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 98,84 g 0,00 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 111,76 g 14,99 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 108,76 g 9,99 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 125,38 g 7,15 g 1,47 g
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 350,24 Kcal / 1 464,00 KJ	Energia: 294,13 Kcal / 1 229,46 KJ	Energia: 329,27 Kcal / 1 376,35 KJ	Energia: 250,98 Kcal / 1 049,10 KJ	Energia: 336,03 Kcal / 1 404,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,77 g 15,09 g 4,72 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,10 g 15,14 g 4,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,75 g 11,77 g 5,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,04 g 8,41 g 2,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,54 g 12,12 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

















		41,42 g	0,00 g	0,60 g	26,12 g	0,78 g	0,90 g	42,62 g	0,00 g	1,11 g	28,48 g	0,00 g	1,07 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 318,70 Kcal / 1 332,17 KJ	Energia: 336,44 Kcal / 1 406,32 KJ	Energia: 324,89 Kcal / 1 358,04 KJ	Energia: 332,35 Kcal / 1 389,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,80 g 4,00 g 1,83 g	7,00 g 8,72 g 3,94 g	11,15 g 10,69 g 2,59 g	17,21 g 9,22 g 4,58 g	14,01 g 9,85 g 2,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,60 g 12,45 g 0,66 g	48,09 g 7,49 g 0,43 g	46,94 g 0,00 g 1,14 g	50,38 g 11,18 g 0,56 g	48,83 g 7,99 g 0,77 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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 tepsiben sütvé, Párolt rizs, Almakompót
		Energia: 867,35 Kcal / 3 625,52 KJ	Energia: 819,80 Kcal / 3 426,76 KJ	Energia: 721,14 Kcal / 3 014,37 KJ	Energia: 738,59 Kcal / 3 087,31 KJ	Energia: 941,98 Kcal / 3 937,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42,95 g 31,12 g 6,16 g	33,41 g 24,39 g 6,98 g	31,43 g 23,02 g 5,14 g	42,98 g 24,73 g 5,21 g	41,39 g 28,54 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,80 g 0,00 g 1,68 g	113,10 g 5,82 g 0,91 g	95,89 g 5,99 g 0,50 g	83,29 g 0,20 g 1,67 g	128,56 g 7,49 g 0,93 g		
 						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 307,07 Kcal / 1 283,55 KJ	Energia: 339,59 Kcal / 1 419,49 KJ	Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ	Energia: 338,03 Kcal / 1 412,97 KJ	Energia: 204,47 Kcal / 854,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.





		15,91 g	5,41 g	2,32 g	19,01 g	16,07 g	16,02 g	7,71 g	9,20 g	2,84 g	11,29 g	15,09 g	4,72 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	
		39,32 g	0,00 g	0,51 g	38,24 g	19,77 g	0,10 g	35,09 g	0,98 g	0,56 g	38,84 g	0,00 g	0,61 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 425,68 Kcal / 1 779,34 KJ	Energia: 232,35 Kcal / 971,22 KJ	Energia: 360,33 Kcal / 1 506,18 KJ	Energia: 294,35 Kcal / 1 230,38 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	11,62 g 3,15 g 1,64 g	11,67 g 6,24 g 3,13 g	12,75 g 8,93 g 3,31 g	16,36 g 7,23 g 5,05 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	86,91 g 27,97 g 0,22 g	31,75 g 7,99 g 0,29 g	58,70 g 7,49 g 0,27 g	47,65 g 7,49 g 0,55 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Fejtett bableves , Sajttal sült csirkemellfilé, Burgonyapüré	Baromfi becsinált leves , Mákos guba, Vanília öntett , Alma	Csontleves csigatészta, Töltött káposzta, Fehér kenyér	Fahéjas körteleves, Roston sült halfilé, Rizibizi , Tartármártás
		Energia: 752,08 Kcal / 3 143,69 KJ	Energia: 777,55 Kcal / 3 250,16 KJ	Energia: 829,07 Kcal / 3 465,51 KJ	Energia: 787,77 Kcal / 3 292,88 KJ	Energia: 737,44 Kcal / 3 082,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,25 g 28,60 g 5,95 g	46,25 g 28,29 g 8,83 g	34,76 g 25,89 g 8,75 g	28,11 g 22,78 g 5,15 g	26,50 g 28,56 g 7,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,15 g 5,00 g 1,29 g	82,67 g 0,00 g 1,11 g	104,58 g 16,07 g 2,48 g	109,21 g 0,98 g 1,32 g	91,41 g 14,59 g 1,10 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 271,67 Kcal / 1 135,58 KJ	Energia: 261,01 Kcal / 1 091,02 KJ	Energia: 352,61 Kcal / 1 473,91 KJ	Energia: 251,46 Kcal / 1 051,10 KJ	Energia: 338,88 Kcal / 1 416,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,66 g 8,30 g 2,48 g	12,42 g 11,91 g 5,14 g	12,65 g 15,77 g 4,88 g	15,66 g 5,45 g 2,32 g	5,51 g 11,97 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,72 g 0,98 g 0,46 g	25,72 g 0,00 g 1,35 g	39,60 g 0,00 g 0,52 g	25,64 g 0,00 g 0,70 g	37,81 g 8,85 g 0,54 g		

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső					

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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 287,50 Kcal / 1 201,75 KJ	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ	Energia: 295,86 Kcal / 1 236,69 KJ	Energia: 452,30 Kcal / 1 890,61 KJ	Energia: 320,21 Kcal / 1 338,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,49 g 3,02 g 1,95 g	14,89 g 5,38 g 2,32 g	2,83 g 6,28 g 3,92 g	17,32 g 6,39 g 7,52 g	13,87 g 6,33 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,08 g 13,03 g 0,29 g	32,49 g 7,49 g 0,67 g	50,66 g 1,23 g 0,98 g	84,56 g 16,44 g 0,69 g	51,21 g 7,99 g 0,68 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 781,73 Kcal / 3 267,63 KJ	Energia: 881,96 Kcal / 3 686,59 KJ	Energia: 750,64 Kcal / 3 137,68 KJ	Energia: 659,95 Kcal / 2 758,59 KJ	Energia: 888,03 Kcal / 3 711,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,30 g 31,04 g 8,83 g	29,00 g 33,34 g 9,45 g	28,68 g 26,47 g 4,28 g	31,59 g 23,88 g 5,81 g	35,35 g 27,91 g 3,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,36 g 1,70 g 1,51 g	96,09 g 5,20 g 0,78 g	97,39 g 14,99 g 0,73 g	78,47 g 0,00 g 0,91 g	123,28 g 5,00 g 1,03 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 339,87 Kcal / 1 420,66 KJ	Energia: 259,36 Kcal / 1 084,12 KJ	Energia: 284,73 Kcal / 1 190,17 KJ	Energia: 359,48 Kcal / 1 502,63 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
		11,17 g 15,09 g 4,72 g	1,30 g 8,08 g 4,08 g	13,31 g 9,94 g 2,70 g	17,64 g 20,07 g 11,08 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
39,44 g 0,00 g 0,59 g	33,16 g 0,98 g 0,18 g	38,88 g 0,00 g 0,74 g	26,64 g 0,00 g 1,06 g	40,18 g 14,14 g 1,17 g		

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső					

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