


















## Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Kakaó , Margarin, Sajtos Kifli	Citromos tea, Kenőmájás, Zsemle	Tej , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tejbedara fahéjjal, Ásványvíz mentes	Citromos tea, Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 281,44 Kcal / 1 176,42 KJ	Energia: 251,48 Kcal / 1 051,19 KJ	Energia: 254,63 Kcal / 1 064,35 KJ	Energia: 364,14 Kcal / 1 522,11 KJ	Energia: 255,01 Kcal / 1 065,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,85 g 11,18 g 4,38 g	9,36 g 9,99 g 4,53 g	11,90 g 9,40 g 5,13 g	10,86 g 2,95 g 1,54 g	11,70 g 10,06 g 3,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,59 g 6,99 g 0,42 g	30,56 g 6,99 g 1,09 g	30,32 g 0,00 g 0,49 g	73,12 g 18,73 g 0,31 g	34,58 g 6,99 g 0,53 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gombaleves, Rizseshús, Céklasaláta	Fokhagymakrémleves, Rakott savanyú káposzta, Müzliszelet	Palóclevés , Darás tészta baracklevárral, Körte	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Fasirt golyó	Meggyleves, Óvári csirkemell, Párolt rizs
		Energia: 667,86 Kcal / 2 791,65 KJ	Energia: 628,97 Kcal / 2 629,09 KJ	Energia: 786,67 Kcal / 3 288,28 KJ	Energia: 647,08 Kcal / 2 704,79 KJ	Energia: 719,16 Kcal / 3 006,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,56 g 17,68 g 6,59 g	22,56 g 21,91 g 5,74 g	25,60 g 19,06 g 4,23 g	43,00 g 19,83 g 4,43 g	37,28 g 24,26 g 6,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,80 g 6,00 g 1,45 g	106,52 g 2,40 g 1,63 g	126,85 g 30,56 g 0,92 g	73,05 g 0,00 g 2,13 g	86,32 g 9,99 g 1,93 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégсалáta	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Csokoládé puding, Háztartási keksz
		Energia: 209,85 Kcal / 877,17 KJ	Energia: 244,96 Kcal / 1 023,93 KJ	Energia: 250,03 Kcal / 1 045,13 KJ	Energia: 256,40 Kcal / 1 071,75 KJ	Energia: 210,82 Kcal / 881,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,10 g 8,29 g 2,70 g	14,91 g 9,53 g 5,38 g	10,11 g 11,16 g 4,78 g	12,43 g 16,30 g 7,83 g	5,20 g 4,23 g 1,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

## Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		27,37 g	0,00 g	0,79 g	27,91 g	0,00 g	0,40 g	23,71 g	0,00 g	0,66 g	20,66 g	0,00 g	0,62 g	37,75 g	12,59 g	0,42 g
		  			  			  			  			   		
														  		

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