



























## Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Tejeskávé, Briós	Gyümölcsle , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Fehér kenyér	Kakaó , Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 267,50 Kcal / 1 118,15 KJ	Energia: 273,11 Kcal / 1 141,60 KJ	Energia: 315,25 Kcal / 1 317,75 KJ	Energia: 336,92 Kcal / 1 408,33 KJ	Energia: 305,99 Kcal / 1 279,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,49 g 6,22 g 2,95 g	7,25 g 7,22 g 3,72 g	14,40 g 6,18 g 3,28 g	17,45 g 9,25 g 3,44 g	10,93 g 9,75 g 4,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,08 g 13,03 g 0,59 g	42,90 g 0,00 g 0,27 g	49,78 g 7,99 g 0,82 g	45,27 g 7,49 g 0,71 g	41,04 g 7,99 g 0,63 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Paradicsomleves, Borsos tokány, Galuska	Sütőtökrémleves, Roston csirkemell füstölt sajtós sajtmar, Kuskusz	Sertésraguleves, Lekváros derelye, Alma	Húsgombóclevés, Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Vegyes gyümölcsleves, Sonkával-sajttal sült sertésszelet, Párolt rizs, Céklasaláta
		Energia: 846,13 Kcal / 3 536,82 KJ	Energia: 842,87 Kcal / 3 523,20 KJ	Energia: 956,56 Kcal / 3 998,42 KJ	Energia: 723,04 Kcal / 3 022,31 KJ	Energia: 915,99 Kcal / 3 828,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,47 g 28,54 g 8,57 g	45,58 g 26,74 g 7,89 g	23,02 g 34,95 g 11,70 g	31,38 g 30,48 g 8,68 g	40,17 g 32,62 g 9,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,70 g 7,99 g 1,36 g	100,88 g 0,08 g 1,70 g	120,73 g 26,69 g 1,66 g	65,91 g 0,10 g 1,39 g	113,60 g 22,47 g 2,66 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Zala felvágott, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Zöldfűszeres vajkrém, Fehér kenyér, Paradicsom	Pizzás csiga, Körte
		Energia: 253,19 Kcal / 1 058,33 KJ	Energia: 301,29 Kcal / 1 259,39 KJ	Energia: 216,33 Kcal / 904,26 KJ	Energia: 275,01 Kcal / 1 149,54 KJ	Energia: 191,18 Kcal / 799,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,25 g 12,28 g 6,85 g	12,50 g 13,90 g 4,86 g	11,81 g 7,92 g 2,33 g	8,20 g 8,70 g 4,11 g	2,65 g 3,53 g 2,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

## Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		32,36 g	0,00 g	0,62 g	38,89 g	0,00 g	0,95 g	22,94 g	0,00 g	0,59 g	40,65 g	0,00 g	0,58 g	41,14 g	0,00 g	0,11 g	
																	
																	

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