










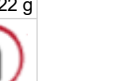


















## Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Tejeskávés, Briós	Gyümölcsleves, 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: 263,04 Kcal / 1 099,51 KJ	Energia: 260,84 Kcal / 1 090,31 KJ	Energia: 203,30 Kcal / 849,79 KJ	Energia: 308,20 Kcal / 1 288,28 KJ	Energia: 213,81 Kcal / 893,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,48 g 6,22 g 2,95 g	6,74 g 6,41 g 3,27 g	8,80 g 4,33 g 2,31 g	15,95 g 7,88 g 3,02 g	6,79 g 8,78 g 4,05 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,98 g 12,03 g 0,59 g	42,18 g 0,00 g 0,22 g	31,73 g 6,99 g 0,40 g	42,77 g 6,49 g 0,61 g	22,12 g 5,00 g 0,40 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Paradicsomleves, Borsos tokány, Galuska	Sütőtökrémleves, Roston csirkemell füstölt sajtós sajtmár, Kuszkus	Sertésraguleves, Lekváros derelye, Alma	Húsgombóclevés, Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Vegyes gyümölcsleves, Sonkával-sajttal sült sertésszelet, Párolt rizs, Cék-lasaláta
		Energia: 624,29 Kcal / 2 609,53 KJ	Energia: 604,95 Kcal / 2 528,69 KJ	Energia: 684,12 Kcal / 2 859,62 KJ	Energia: 515,61 Kcal / 2 155,25 KJ	Energia: 613,44 Kcal / 2 564,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,47 g 20,28 g 6,80 g	33,71 g 18,72 g 5,79 g	18,83 g 22,95 g 8,70 g	24,05 g 20,66 g 6,15 g	30,03 g 22,28 g 6,95 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72,10 g 5,00 g 0,72 g	72,03 g 0,14 g 0,96 g	87,46 g 14,13 g 0,87 g	48,34 g 0,10 g 0,68 g	71,81 g 7,49 g 1,22 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Zala felvágott, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kópe felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Zöldfűszeres vajkrém, Fehér kenyér, Paradicsom	Pizzás csiga, Körte
		Energia: 144,40 Kcal / 603,59 KJ	Energia: 218,44 Kcal / 913,08 KJ	Energia: 198,85 Kcal / 831,19 KJ	Energia: 169,62 Kcal / 709,01 KJ	Energia: 191,18 Kcal / 799,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,47 g 7,19 g 4,15 g	7,00 g 10,01 g 3,40 g	8,96 g 7,43 g 2,19 g	4,73 g 6,39 g 3,03 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.

		16,64 g	0,00 g	0,37 g	22,58 g	0,00 g	0,76 g	21,56 g	0,00 g	0,67 g	23,10 g	0,00 g	0,34 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)