








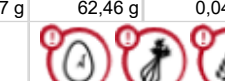


















## Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Kakaó, Margarin, Kalács	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé, Eidámi sajt, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 284,11 Kcal / 1 187,58 KJ	Energia: 283,62 Kcal / 1 185,53 KJ	Energia: 298,92 Kcal / 1 249,49 KJ	Energia: 222,46 Kcal / 929,88 KJ	Energia: 216,09 Kcal / 903,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,42 g 13,78 g 4,94 g	9,80 g 11,70 g 4,00 g	11,43 g 9,33 g 8,98 g	8,90 g 4,68 g 2,23 g	8,61 g 6,21 g 1,62 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30,25 g 7,89 g 0,60 g	28,44 g 8,10 g 0,42 g	26,25 g 9,99 g 0,37 g	39,59 g 0,00 g 0,12 g	30,88 g 6,99 g 0,55 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Zöldbableves, Sertésrizottó, Cékla	Őszibarack krémleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Babgulyás, Túrós batyu, Alma	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertés sült	Karfiolleves, Pincepörkölt, Vegyes savanyúság
		Energia: 482,06 Kcal / 2 015,01 KJ	Energia: 576,55 Kcal / 2 409,98 KJ	Energia: 550,13 Kcal / 2 299,54 KJ	Energia: 540,03 Kcal / 2 257,33 KJ	Energia: 516,66 Kcal / 2 159,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,68 g 11,10 g 2,44 g	29,73 g 19,17 g 6,55 g	29,27 g 11,69 g 3,74 g	25,42 g 18,02 g 3,61 g	24,20 g 18,27 g 3,36 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
76,77 g 5,19 g 0,66 g	69,68 g 13,39 g 1,02 g	79,17 g 7,99 g 0,66 g	68,03 g 7,99 g 0,87 g	62,46 g 0,04 g 0,51 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Jégsaláta	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 197,99 Kcal / 827,60 KJ	Energia: 145,87 Kcal / 609,74 KJ	Energia: 228,09 Kcal / 953,42 KJ	Energia: 207,45 Kcal / 867,14 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,24 g 10,95 g 3,07 g	7,79 g 2,84 g 1,24 g	7,36 g 11,87 g 3,21 g	6,87 g 10,81 g 3,92 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

## Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		19,48 g	0,00 g	0,65 g	22,02 g	0,46 g	0,47 g	22,67 g	0,00 g	0,91 g	19,43 g	0,00 g	0,56 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g
		  			 			   			   			 		
																

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