













## Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Kakaó, Briós	Csipkebogyó tea, Kenőmájjas, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Kockasajt, Kifli	Tej , Nutella, Fehér kenyér
		Energia: 234,24 Kcal / 979,12 KJ	Energia: 196,80 Kcal / 822,62 KJ	Energia: 188,92 Kcal / 789,69 KJ	Energia: 271,66 Kcal / 1 135,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,65 g 3,50 g 2,11 g	7,49 g 6,17 g 2,59 g	7,13 g 5,29 g 3,07 g	11,65 g 7,35 g 2,50 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
50,47 g 12,03 g 0,39 g	37,28 g 6,99 g 0,59 g	27,80 g 4,00 g 0,57 g	39,41 g 6,24 g 0,54 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Póréhagyma krémleves levesgyönggyel, Rizseshús, Céklasaláta	Fahéjas almaleves, Sajttal sült csirkemellfilé, Burgonyapüré	Pulykaraguleves, Túrós derelye tejföllel, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sült virsli
		Energia: 601,35 Kcal / 2 513,64 KJ	Energia: 505,32 Kcal / 2 112,24 KJ	Energia: 628,15 Kcal / 2 625,67 KJ	Energia: 499,34 Kcal / 2 087,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18,80 g 20,76 g 6,92 g	28,96 g 18,35 g 6,98 g	21,32 g 20,83 g 11,55 g	28,47 g 17,18 g 5,43 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72,41 g 1,25 g 0,78 g	53,46 g 5,29 g 0,88 g	105,11 g 22,67 g 0,81 g	49,83 g 0,00 g 0,68 g		
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Szezám-magos sajtkrém, Fehér kenyér, Póréhagymakarika	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika
		Energia: 192,13 Kcal / 803,10 KJ	Energia: 221,45 Kcal / 925,66 KJ	Energia: 196,40 Kcal / 820,95 KJ	Energia: 243,14 Kcal / 1 016,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,09 g 11,05 g 4,24 g	8,06 g 6,77 g 3,11 g	7,94 g 9,08 g 4,12 g	8,61 g 9,43 g 4,07 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16,39 g 0,00 g 0,59 g	25,06 g 0,00 g 0,22 g	16,16 g 0,00 g 0,35 g	31,68 g 0,00 g 0,42 g		

**Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.**

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>				

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