
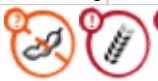















Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Citromos tea, Kockasajt, Zsemle, Lilahagyma	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Gyümölcsle , Sajtkrém, Fehér kenyér, Retek, Müzliszelet	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz	Citromos tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 319,34 Kcal / 1 334,84 Kj	Energia: 325,93 Kcal / 1 362,39 Kj	Energia: 226,80 Kcal / 948,02 Kj	Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 Kj	Energia: 285,35 Kcal / 1 192,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,39 g 10,44 g 6,08 g	12,33 g 10,55 g 3,68 g	8,76 g 9,26 g 5,48 g	10,54 g 3,27 g 1,78 g	13,08 g 6,11 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,33 g 6,99 g 1,98 g	45,02 g 6,99 g 1,44 g	55,20 g 12,39 g 0,42 g	66,30 g 17,48 g 0,29 g	43,93 g 6,99 g 1,51 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Daragaluska leves, Sertésrizottó, Cékla	Zöldségleves, Almás csirkemell csikok, Párolt rizs	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Alma	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Gyömbéres-mézes sütőtökrémleves pirítót, Rántott halfilé, Zöldséges rizs
		Energia: 516,17 Kcal / 2 157,59 Kj	Energia: 629,82 Kcal / 2 632,65 Kj	Energia: 542,94 Kcal / 2 269,49 Kj	Energia: 491,03 Kcal / 2 052,51 Kj	Energia: 691,60 Kcal / 2 890,89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,89 g 12,63 g 2,82 g	30,25 g 24,35 g 5,49 g	22,40 g 20,59 g 5,20 g	25,75 g 20,18 g 3,77 g	27,54 g 23,52 g 4,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,69 g 5,59 g 2,59 g	71,36 g 0,00 g 2,05 g	65,62 g 0,00 g 3,64 g	50,63 g 0,00 g 2,75 g	90,81 g 5,46 g 2,24 g		
						

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Sertés párizsi, Zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Vaníliás puding, Háztartási keksz
		Energia: 279,53 Kcal / 1 168,44 KJ	Energia: 217,37 Kcal / 908,61 KJ	Energia: 415,79 Kcal / 1 738,00 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 278,43 Kcal / 1 163,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,58 g 11,98 g 3,61 g	9,15 g 5,89 g 2,20 g	8,20 g 9,38 g 2,64 g	16,46 g 18,83 g 9,10 g	7,11 g 6,49 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,01 g 0,00 g 1,43 g	31,69 g 0,00 g 1,55 g	4,36 g 0,00 g 0,52 g	33,69 g 0,00 g 1,79 g	47,57 g 20,39 g 0,46 g		
						

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !!!
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.














		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat					
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej , Kakaós csiga	Tejberizs fahéjjal	Gyümölcsle , Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Nutella, Fehérkenyér	Gyümölcs tea, Zöldbúszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Kakaós gabonagolyó					
		Energia: 282,06 Kcal / 1 179,01 KJ	Energia: 205,07 Kcal / 857,19 KJ	Energia: 218,58 Kcal / 913,66 KJ	Energia: 114,55 Kcal / 478,82 KJ	Energia: 274,27 Kcal / 1 146,45 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ					
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		14,72 g 7,90 g 4,23 g	7,21 g 2,23 g 1,17 g	9,78 g 12,96 g 4,03 g	12,83 g 3,18 g 1,67 g	5,88 g 8,60 g 3,93 g	9,80 g 3,60 g 1,75 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
66,60 g 18,00 g 1,19 g	38,78 g 6,99 g 0,26 g	43,81 g 9,99 g 0,77 g	42,94 g 0,20 g 0,39 g	42,88 g 8,99 g 0,72 g	34,60 g 7,47 g 0,50 g							
												
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zellerkrémleves , Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Burgonya köret	Tárkonyos pulyka raguleves, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Vágottborsó főzelék, Sertés pörkölt	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet, Párolt zöldség , Cékla	Kapros karfiolleves, Csikós tokány, Tarhonya köret					
		Energia: 640,57 Kcal / 2 677,58 KJ	Energia: 658,47 Kcal / 2 752,40 KJ	Energia: 485,75 Kcal / 2 030,44 KJ	Energia: 681,84 Kcal / 2 850,09 KJ	Energia: 683,27 Kcal / 2 856,07 KJ	Energia: 624,29 Kcal / 2 609,53 KJ					
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		35,36 g 25,27 g 5,21 g	26,23 g 29,63 g 8,67 g	20,59 g 13,41 g 2,86 g	42,44 g 20,09 g 3,75 g	31,59 g 23,66 g 5,44 g	29,74 g 26,00 g 6,88 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
66,78 g 0,00 g 4,24 g	70,02 g 0,00 g 2,78 g	69,39 g 18,19 g 2,61 g	82,14 g 0,00 g 1,86 g	84,74 g 16,08 g 4,28 g	66,97 g 0,00 g 2,68 g							
												

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Zala felvágott, Retek	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Kefír, Kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 441,34 Kcal / 1 844,80 KJ	Energia: 255,70 Kcal / 1 068,83 KJ	Energia: 427,25 Kcal / 1 785,91 KJ	Energia: 386,07 Kcal / 1 613,77 KJ	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ	Energia: 295,01 Kcal / 1 233,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,00 g 13,12 g 4,09 g	12,08 g 10,55 g 6,09 g	6,87 g 9,85 g 4,44 g	16,56 g 18,88 g 9,12 g	12,47 g 9,80 g 5,40 g	9,28 g 13,29 g 4,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,52 g 0,00 g 0,99 g	27,80 g 0,00 g 2,14 g	7,46 g 0,00 g 1,04 g	36,89 g 0,00 g 1,93 g	29,65 g 0,00 g 1,36 g	34,22 g 0,00 g 1,40 g		
							

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !!!
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu










Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gyümölcs tea, Diós túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsle , Sajtkrém, Kifli, Fejes saláta	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó , Kenőmájás, Zsemle, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa
		Energia: 248,34 Kcal / 1 038,06 KJ	Energia: 273,00 Kcal / 1 141,14 KJ	Energia: 337,75 Kcal / 1 411,80 KJ	Energia: 366,68 Kcal / 1 532,72 KJ	Energia: 306,80 Kcal / 1 282,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,67 g 5,93 g 3,16 g	7,73 g 10,52 g 6,07 g	18,80 g 9,99 g 3,38 g	16,37 g 12,63 g 5,89 g	9,39 g 9,01 g 2,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,61 g 8,99 g 1,39 g	36,20 g 9,99 g 1,02 g	42,76 g 0,00 g 1,41 g	46,45 g 6,99 g 2,02 g	46,42 g 8,99 g 1,19 g		
						
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Karalábéleves, Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással, Párolt rizs	Zöldbableves , Sült halfilé , Burgonya köret, Csemege uborka	Palócleves , Darás tészta baracklekvárral, Mandarin	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Sertésszelet jóasszony módra, Petrezselymes rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 649,28 Kcal / 2 713,99 KJ	Energia: 595,06 Kcal / 2 487,35 KJ	Energia: 611,03 Kcal / 2 554,11 KJ	Energia: 599,91 Kcal / 2 507,62 KJ	Energia: 581,43 Kcal / 2 430,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,67 g 28,04 g 7,56 g	22,57 g 28,12 g 3,80 g	23,33 g 17,47 g 4,36 g	27,99 g 22,89 g 5,32 g	27,47 g 22,18 g 6,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,79 g 0,00 g 3,95 g	60,65 g 0,00 g 3,68 g	88,66 g 7,86 g 2,82 g	92,94 g 0,00 g 2,07 g	67,21 g 0,00 g 3,04 g		
						
						

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Retek	Natúr vajkrém , Kifli, Sárgarépa	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Kifli, Narancs
		Energia: 399,58 Kcal / 1 670,24 KJ	Energia: 288,45 Kcal / 1 205,72 KJ	Energia: 224,53 Kcal / 938,54 KJ	Energia: 168,55 Kcal / 704,54 KJ	Energia: 291,01 Kcal / 1 216,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,32 g 7,99 g 2,18 g	9,05 g 13,05 g 4,02 g	6,77 g 10,70 g 5,38 g	5,51 g 1,39 g 0,45 g	12,95 g 9,96 g 5,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,35 g 0,00 g 0,83 g	33,36 g 0,00 g 1,55 g	24,90 g 0,00 g 0,92 g	33,30 g 0,00 g 0,77 g	36,45 g 0,00 g 1,37 g		
						

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !!!
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu

		hétfő	kedd	szerda																																																																																																												
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Fehér kenyér, Uborka	Gyümölcsle, Kőrözött, Zsemle, Retek	Tej, Szezámagos sajtkrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma																																																																																																												
		Energia: 121,30 Kcal / 507,03 KJ	Energia: 308,31 Kcal / 1 288,74 KJ	Energia: 303,60 Kcal / 1 269,05 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,09 g</td> <td>5,56 g</td> <td>2,08 g</td> <td>13,53 g</td> <td>6,01 g</td> <td>3,42 g</td> <td>13,25 g</td> <td>9,32 g</td> <td>5,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,13 g</td> <td>8,99 g</td> <td>0,79 g</td> <td>49,30 g</td> <td>9,99 g</td> <td>1,66 g</td> <td>41,25 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,44 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,09 g	5,56 g	2,08 g	13,53 g	6,01 g	3,42 g	13,25 g	9,32 g	5,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,13 g	8,99 g	0,79 g	49,30 g	9,99 g	1,66 g	41,25 g	0,00 g	1,44 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,15 g</td> <td>26,53 g</td> <td>8,21 g</td> <td>33,17 g</td> <td>24,77 g</td> <td>6,73 g</td> <td>35,59 g</td> <td>18,34 g</td> <td>5,35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81,74 g</td> <td>5,59 g</td> <td>2,82 g</td> <td>56,55 g</td> <td>8,39 g</td> <td>3,39 g</td> <td>105,40 g</td> <td>6,99 g</td> <td>2,37 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35,15 g	26,53 g	8,21 g	33,17 g	24,77 g	6,73 g	35,59 g	18,34 g	5,35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	81,74 g	5,59 g	2,82 g	56,55 g	8,39 g	3,39 g	105,40 g	6,99 g	2,37 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,18 g</td> <td>10,60 g</td> <td>6,11 g</td> <td>7,20 g</td> <td>5,78 g</td> <td>2,35 g</td> <td>8,68 g</td> <td>12,08 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,28 g</td> <td>49,23 g</td> <td>13,90 g</td> <td>0,65 g</td> <td>33,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
9,09 g	5,56 g	2,08 g	13,53 g	6,01 g	3,42 g	13,25 g	9,32 g	5,04 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
37,13 g	8,99 g	0,79 g	49,30 g	9,99 g	1,66 g	41,25 g	0,00 g	1,44 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
35,15 g	26,53 g	8,21 g	33,17 g	24,77 g	6,73 g	35,59 g	18,34 g	5,35 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
81,74 g	5,59 g	2,82 g	56,55 g	8,39 g	3,39 g	105,40 g	6,99 g	2,37 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g																																																																																																								
																																																																																																																
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Karfiolleves, Sertésszelet sajt mártással, Hántolt árpa, Cékla	Húsleves, Főtt hús, Meggymártás, Párolt rizs fél adag	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott sertésszelet, Vajas burgonya																																																																																																												
		Energia: 710,49 Kcal / 2 969,85 KJ	Energia: 587,53 Kcal / 2 455,88 KJ	Energia: 735,17 Kcal / 3 073,01 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,15 g</td> <td>26,53 g</td> <td>8,21 g</td> <td>33,17 g</td> <td>24,77 g</td> <td>6,73 g</td> <td>35,59 g</td> <td>18,34 g</td> <td>5,35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81,74 g</td> <td>5,59 g</td> <td>2,82 g</td> <td>56,55 g</td> <td>8,39 g</td> <td>3,39 g</td> <td>105,40 g</td> <td>6,99 g</td> <td>2,37 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35,15 g	26,53 g	8,21 g	33,17 g	24,77 g	6,73 g	35,59 g	18,34 g	5,35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	81,74 g	5,59 g	2,82 g	56,55 g	8,39 g	3,39 g	105,40 g	6,99 g	2,37 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,18 g</td> <td>10,60 g</td> <td>6,11 g</td> <td>7,20 g</td> <td>5,78 g</td> <td>2,35 g</td> <td>8,68 g</td> <td>12,08 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,28 g</td> <td>49,23 g</td> <td>13,90 g</td> <td>0,65 g</td> <td>33,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,18 g</td> <td>10,60 g</td> <td>6,11 g</td> <td>7,20 g</td> <td>5,78 g</td> <td>2,35 g</td> <td>8,68 g</td> <td>12,08 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,28 g</td> <td>49,23 g</td> <td>13,90 g</td> <td>0,65 g</td> <td>33,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
35,15 g	26,53 g	8,21 g	33,17 g	24,77 g	6,73 g	35,59 g	18,34 g	5,35 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
81,74 g	5,59 g	2,82 g	56,55 g	8,39 g	3,39 g	105,40 g	6,99 g	2,37 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g																																																																																																								
																																																																																																																
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa	Gyümölcs joghurt, Háztartási keksz, Narancs	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta																																																																																																												
		Energia: 269,93 Kcal / 1 128,31 KJ	Energia: 281,93 Kcal / 1 178,47 KJ	Energia: 280,51 Kcal / 1 172,53 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,18 g</td> <td>10,60 g</td> <td>6,11 g</td> <td>7,20 g</td> <td>5,78 g</td> <td>2,35 g</td> <td>8,68 g</td> <td>12,08 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,28 g</td> <td>49,23 g</td> <td>13,90 g</td> <td>0,65 g</td> <td>33,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,18 g</td> <td>10,60 g</td> <td>6,11 g</td> <td>7,20 g</td> <td>5,78 g</td> <td>2,35 g</td> <td>8,68 g</td> <td>12,08 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,28 g</td> <td>49,23 g</td> <td>13,90 g</td> <td>0,65 g</td> <td>33,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,18 g</td> <td>10,60 g</td> <td>6,11 g</td> <td>7,20 g</td> <td>5,78 g</td> <td>2,35 g</td> <td>8,68 g</td> <td>12,08 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,28 g</td> <td>49,23 g</td> <td>13,90 g</td> <td>0,65 g</td> <td>33,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
12,18 g	10,60 g	6,11 g	7,20 g	5,78 g	2,35 g	8,68 g	12,08 g	3,61 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
31,00 g	0,00 g	2,28 g	49,23 g	13,90 g	0,65 g	33,91 g	0,00 g	1,38 g																																																																																																								
																																																																																																																

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.25.

		hétfő	kedd	szerda
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó			
				

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !!!
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu