













Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcs tea, Kockasajt, Zsemle	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcs tea, Kőrözött, Kifli	Gyümölcslé, Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Citromos tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 218,43 Kcal / 913,04 KJ	Energia: 175,06 Kcal / 731,75 KJ	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ	Energia: 213,66 Kcal / 893,10 KJ	Energia: 209,45 Kcal / 875,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,44 g 5,39 g 3,11 g	5,65 g 3,43 g 1,87 g	7,60 g 4,90 g 2,86 g	3,53 g 4,04 g 2,13 g	5,49 g 8,67 g 3,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,65 g 2,00 g 1,41 g	30,18 g 9,99 g 0,12 g	24,39 g 2,00 g 0,88 g	39,80 g 0,00 g 0,48 g	22,93 g 5,00 g 0,84 g		
						
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tej, Alma	Gyümölcslé, Kivi	Tej, Narancs	Tej, Alma	Tej, Körte
		Energia: 137,96 Kcal / 576,67 KJ	Energia: 108,42 Kcal / 453,20 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 137,96 Kcal / 576,67 KJ	Energia: 147,07 Kcal / 614,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,00 g 5,80 g 3,04 g	0,41 g 0,10 g 0,00 g	7,10 g 5,70 g 3,04 g	7,00 g 5,80 g 3,04 g	7,00 g 5,75 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,10 g 0,00 g 0,24 g	25,25 g 0,00 g 0,01 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g	14,10 g 0,00 g 0,24 g	16,60 g 0,00 g 0,23 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Paradicsomleves, Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Zeller főzelék, Sertés pörkölt	Finomfőzelék, Sült csirkemelcsíkok	Sült halfilé, Párolt rizs, Cékla
		Energia: 375,60 Kcal / 1 570,01 KJ	Energia: 419,81 Kcal / 1 754,81 KJ	Energia: 278,56 Kcal / 1 164,38 KJ	Energia: 309,17 Kcal / 1 292,33 KJ	Energia: 354,67 Kcal / 1 482,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,51 g 13,84 g 2,07 g	12,96 g 28,19 g 4,11 g	12,04 g 14,86 g 3,08 g	14,17 g 21,07 g 2,64 g	14,36 g 14,11 g 2,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,88 g 5,00 g 1,48 g	27,88 g 0,00 g 1,96 g	23,32 g 0,00 g 1,40 g	15,18 g 0,01 g 1,97 g	41,42 g 4,00 g 1,31 g		

### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi				 	
<b>Uzsonna</b>	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Citromos tea Energia: 192,24 Kcal / 803,56 KJ Fehérje 7,35 g, Zsír 6,23 g, T.Zsírsvav 2,23 g Szénhidrát 22,29 g, Cukor 5,00 g, Só 0,70 g 	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa, Citromos tea Energia: 117,12 Kcal / 489,56 KJ Fehérje 2,85 g, Zsír 0,94 g, T.Zsírsvav 0,33 g Szénhidrát 23,97 g, Cukor 5,00 g, Só 0,44 g 	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Gyümölcslé Energia: 269,34 Kcal / 1 125,84 KJ Fehérje 5,36 g, Zsír 6,50 g, T.Zsírsvav 3,12 g Szénhidrát 37,76 g, Cukor 0,00 g, Só 0,92 g 	Csirkemájkrém, Zsemle, Jégcsapretek, Gyümölcs tea Energia: 201,95 Kcal / 844,15 KJ Fehérje 8,07 g, Zsír 2,04 g, T.Zsírsvav 0,93 g Szénhidrát 35,22 g, Cukor 2,00 g, Só 1,05 g 	Vaníliás puding, Háztartási keksz, Gyümölcs tea Energia: 147,18 Kcal / 615,21 KJ Fehérje 3,60 g, Zsír 3,10 g, T.Zsírsvav 1,67 g Szénhidrát 24,97 g, Cukor 13,35 g, Só 0,20 g 

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

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Kakaó, Petrezselymes túrókrém, Zsemle, Retek	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Tejeskávé, Sajtos rúd
		Energia: 227,37 Kcal / 950,41 KJ	Energia: 288,07 Kcal / 1 204,13 KJ	Energia: 386,85 Kcal / 1 617,03 KJ	Energia: 224,01 Kcal / 936,36 KJ	Energia: 232,93 Kcal / 973,65 KJ
		Fehérje 10,03 g Zsír 6,89 g T.Zsír 3,85 g	Fehérje 9,80 g Zsír 10,40 g T.Zsír 4,84 g	Fehérje 3,87 g Zsír 5,11 g T.Zsír 1,58 g	Fehérje 8,43 g Zsír 10,49 g T.Zsír 5,31 g	Fehérje 8,90 g Zsír 11,38 g T.Zsír 5,86 g
		Szénhidrát 30,09 g Cukor 5,00 g Só 0,76 g	Szénhidrát 34,43 g Cukor 8,10 g Só 0,62 g	Szénhidrát 8,69 g Cukor 2,00 g Só 0,32 g	Szénhidrát 19,51 g Cukor 2,00 g Só 0,94 g	Szénhidrát 23,46 g Cukor 5,00 g Só 0,40 g
						
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcs tea, Narancs	Gyümölcslé , Alma	Tej , Kivi	Tej , Narancs	Gyümölcslé , Alma
		Energia: 31,36 Kcal / 131,08 KJ	Energia: 105,10 Kcal / 439,32 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 105,10 Kcal / 439,32 KJ
		Fehérje 0,32 g Zsír 0,11 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,31 g Zsír 0,20 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,10 g Zsír 5,70 g T.Zsír 3,04 g	Fehérje 7,10 g Zsír 5,70 g T.Zsír 3,04 g	Fehérje 0,31 g Zsír 0,20 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 6,72 g Cukor 2,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 24,50 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 14,85 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g	Szénhidrát 14,85 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g	Szénhidrát 24,50 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Zöldbabfőzelék , Sült csirkemellcsíkok	Brokkolifőzelék, Sertés sült	Csontleves finommetéltel, Karfiolfőzelék , Főtt hús	Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Csemege uborka
		Energia: 391,05 Kcal / 1 634,59 KJ	Energia: 374,34 Kcal / 1 564,74 KJ	Energia: 222,69 Kcal / 930,84 KJ	Energia: 357,63 Kcal / 1 494,89 KJ	Energia: 304,35 Kcal / 1 272,18 KJ
		Fehérje 11,15 g Zsír 20,34 g T.Zsír 4,41 g	Fehérje 19,29 g Zsír 21,52 g T.Zsír 3,55 g	Fehérje 12,40 g Zsír 14,24 g T.Zsír 3,74 g	Fehérje 18,44 g Zsír 12,46 g T.Zsír 3,66 g	Fehérje 16,76 g Zsír 10,20 g T.Zsír 3,02 g
		Szénhidrát 40,19 g Cukor 5,00 g Só 1,50 g	Szénhidrát 25,16 g Cukor 0,01 g Só 1,65 g	Szénhidrát 10,85 g Cukor 0,00 g Só 1,61 g	Szénhidrát 42,32 g Cukor 0,00 g Só 1,63 g	Szénhidrát 35,93 g Cukor 0,00 g Só 1,63 g

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.









		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi																																																																	
<b>Uzsonna</b>	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	<p>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Ásványvíz</p> <p>Energia: 186,56 Kcal / 779,82 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,00 g</td> <td>7,73 g</td> <td>2,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,00 g	7,73 g	2,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,91 g	0,00 g	0,92 g	<p>Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka, Citromos tea</p> <p>Energia: 128,08 Kcal / 535,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,94 g</td> <td>2,44 g</td> <td>1,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,22 g</td> <td>5,46 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,94 g	2,44 g	1,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,22 g	5,46 g	0,45 g	<p>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa, Ásványvíz</p> <p>Energia: 195,11 Kcal / 815,56 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,93 g</td> <td>6,81 g</td> <td>3,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,67 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,93 g	6,81 g	3,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,67 g	0,00 g	1,13 g	<p>Póréhagymás vajkrém, Zsemle, Retek, Túró Rudi, Ásványvíz</p> <p>Energia: 184,35 Kcal / 770,58 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,96 g</td> <td>7,23 g</td> <td>3,77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24,63 g</td> <td>7,77 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,96 g	7,23 g	3,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24,63 g	7,77 g	0,58 g	<p>Natur joghurt, Kifli, Ásványvíz</p> <p>Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,27 g</td> <td>9,80 g</td> <td>5,40 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,27 g	9,80 g	5,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	29,65 g	0,00 g	1,46 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,00 g	7,73 g	2,84 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
19,91 g	0,00 g	0,92 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,94 g	2,44 g	1,25 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
17,22 g	5,46 g	0,45 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,93 g	6,81 g	3,21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,67 g	0,00 g	1,13 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
4,96 g	7,23 g	3,77 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
24,63 g	7,77 g	0,58 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,27 g	9,80 g	5,40 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
29,65 g	0,00 g	1,46 g																																																																

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

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcslé , Ízesített kockasajt , Fehér kenyér, Retek	Kakaó, Briós	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcslé , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 137,08 Kcal / 572,99 Kj	Energia: 250,64 Kcal / 1 047,68 Kj	Energia: 269,71 Kcal / 1 127,39 Kj	Energia: 191,03 Kcal / 798,51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,64 g 2,20 g 1,18 g	8,90 g 7,64 g 3,73 g	11,90 g 6,07 g 3,20 g	6,30 g 0,86 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,91 g 0,46 g 0,29 g	36,29 g 10,54 g 0,49 g	41,55 g 0,14 g 1,08 g	38,58 g 0,00 g 0,83 g		
					
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tej , Kivi	Gyümölcs tea, Narancs	Gyümölcs tea, Körte	Tej , Alma
		Energia: 141,28 Kcal / 590,55 Kj	Energia: 31,36 Kcal / 131,08 Kj	Energia: 37,15 Kcal / 155,29 Kj	Energia: 137,96 Kcal / 576,67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,10 g 5,70 g 3,04 g	0,32 g 0,11 g 0,00 g	0,22 g 0,16 g 0,00 g	7,00 g 5,80 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,85 g 0,00 g 0,23 g	6,72 g 2,00 g 0,00 g	8,47 g 2,00 g 0,00 g	14,10 g 0,00 g 0,24 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Burgonyafőzelék, Sült csirkemellcsíkok	Natúr csirkemell sajtmártással, Párolt zöldség	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Ananászos csirkeragu, Párolt rizs
		Energia: 373,19 Kcal / 1 559,93 Kj	Energia: 384,56 Kcal / 1 607,46 Kj	Energia: 358,42 Kcal / 1 498,20 Kj	Energia: 299,67 Kcal / 1 252,62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,09 g 22,39 g 3,29 g	20,63 g 18,74 g 5,90 g	21,19 g 18,77 g 3,48 g	13,48 g 13,51 g 2,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,00 g 0,01 g 0,89 g	25,69 g 0,00 g 2,15 g	25,54 g 0,00 g 1,81 g	30,53 g 1,59 g 0,69 g		

### Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.






		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>																																				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Citromos tea Energia: 210,51 Kcal / 879,93 KJ <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,01 g</td> <td>6,85 g</td> <td>3,20 g</td> <td>0,95 g</td> </tr> </table> Szénhidrát: 22,27 g Cukor: 5,00 g 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6,01 g	6,85 g	3,20 g	0,95 g	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa, Gyümölcslé Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,92 g</td> <td>4,41 g</td> <td>2,45 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </table> Szénhidrát: 43,78 g Cukor: 0,00 g 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	5,92 g	4,41 g	2,45 g	0,72 g	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka, Gyümölcslé Energia: 267,91 Kcal / 1 119,86 KJ <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,24 g</td> <td>6,44 g</td> <td>3,12 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> </table> Szénhidrát: 37,67 g Cukor: 0,00 g 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	5,24 g	6,44 g	3,12 g	0,92 g	Gyümölcs joghurt, Kekszgolyó, Ásványvíz Energia: 319,38 Kcal / 1 335,01 KJ <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,72 g</td> <td>14,47 g</td> <td>6,75 g</td> <td>0,65 g</td> </tr> </table> Szénhidrát: 28,93 g Cukor: 18,63 g 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6,72 g	14,47 g	6,75 g	0,65 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																		
6,01 g	6,85 g	3,20 g	0,95 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																		
5,92 g	4,41 g	2,45 g	0,72 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																		
5,24 g	6,44 g	3,12 g	0,92 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																		
6,72 g	14,47 g	6,75 g	0,65 g																																		

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

### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kifli, Uborka	Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Kakaós gabonagyógyó
		Energia: 289,74 Kcal / 1 211,11 Kj	Energia: 201,79 Kcal / 843,48 Kj	Energia: 221,83 Kcal / 927,25 Kj	Energia: 280,19 Kcal / 1 171,19 Kj	Energia: 215,52 Kcal / 900,87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,66 g 10,51 g 5,42 g	3,17 g 4,01 g 2,13 g	8,78 g 7,61 g 3,06 g	2,73 g 2,43 g 1,38 g	9,30 g 6,10 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,61 g 2,00 g 1,43 g	37,31 g 0,00 g 0,47 g	26,92 g 5,00 g 1,01 g	24,97 g 0,00 g 0,17 g	30,60 g 6,23 g 0,43 g		
						
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tej , Kivi	Tej , Narancs	Gyümölcslé , Alma	Tej , Narancs	Gyümölcslé , Alma
		Energia: 141,28 Kcal / 590,55 Kj	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 Kj	Energia: 105,10 Kcal / 439,32 Kj	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 Kj	Energia: 105,10 Kcal / 439,32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,10 g 5,70 g 3,04 g	7,10 g 5,70 g 3,04 g	0,31 g 0,20 g 0,00 g	7,10 g 5,70 g 3,04 g	0,31 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,85 g 0,00 g 0,23 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g	24,50 g 0,00 g 0,02 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g	24,50 g 0,00 g 0,02 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tarhonyáshús, Cékla	Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Karfiolfőzelék , Sült csirkemellcsíkok	Csontleves csigatésztával, Brokkolifőzelék, Csirkepörkölt	Natúr halfilé , Burgonyapüré, Zöldség köret fél adag
		Energia: 313,00 Kcal / 1 308,34 Kj	Energia: 337,32 Kcal / 1 410,00 Kj	Energia: 407,64 Kcal / 1 703,94 Kj	Energia: 307,15 Kcal / 1 283,89 Kj	Energia: 414,75 Kcal / 1 733,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,61 g 10,35 g 2,04 g	12,17 g 17,16 g 4,07 g	19,09 g 23,04 g 4,10 g	16,53 g 14,97 g 4,04 g	16,49 g 18,09 g 4,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,81 g 4,00 g 1,21 g	32,67 g 1,50 g 1,21 g	30,21 g 0,01 g 1,73 g	26,16 g 0,00 g 2,32 g	39,50 g 0,00 g 1,59 g		

### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Ásványvíz	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma, Citromos tea	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Gyümölcs tea	Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Retek, Ásványvíz	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Ásványvíz
		Energia: 175,69 Kcal / 734,38 Kj	Energia: 245,03 Kcal / 1 024,23 Kj	Energia: 98,15 Kcal / 410,27 Kj	Energia: 117,13 Kcal / 489,60 Kj	Energia: 194,08 Kcal / 811,25 Kj
		Fehérje 4,94 g Zsír 7,78 g T.Zsírsv 2,84 g	Fehérje 8,64 g Zsír 5,96 g T.Zsírsv 2,67 g	Fehérje 2,91 g Zsír 0,97 g T.Zsírsv 0,32 g	Fehérje 5,98 g Zsír 8,35 g T.Zsírsv 3,13 g	Fehérje 4,05 g Zsír 7,45 g T.Zsírsv 3,99 g
		Szénhidrát 17,19 g Cukor 0,00 g Só 0,92 g	Szénhidrát 38,76 g Cukor 5,00 g Só 1,41 g	Szénhidrát 19,18 g Cukor 2,00 g Só 0,36 g	Szénhidrát 17,53 g Cukor 0,00 g Só 0,67 g	Szénhidrát 19,28 g Cukor 0,00 g Só 0,95 g
						

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