






Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcs tea, Kockasajt, Zsemle	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Tejberizs fahéjjal	Gyümölcslé, Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér, Paprika	Citromos tea, Sárgarépas túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma
		Energia: 218,43 Kcal / 913,04 KJ	Energia: 280,98 Kcal / 1 174,50 KJ	Energia: 208,00 Kcal / 869,44 KJ	Energia: 138,45 Kcal / 578,72 KJ	Energia: 149,21 Kcal / 623,70 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	9,59 g 9,85 g 4,43 g	5,84 g 2,92 g 1,54 g	2,90 g 3,85 g 2,11 g	4,91 g 3,96 g 2,17 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	33,67 g 4,00 g 1,11 g	39,34 g 9,99 g 0,17 g	38,18 g 0,00 g 0,17 g	21,40 g 4,50 g 0,55 g		
						
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tej, Alma	Gyümölcslé, Mandarin	Gyümölcs tea, Narancs	Tej, Kivi	Tej, Narancs
		Energia: 137,96 Kcal / 576,67 KJ	Energia: 111,15 Kcal / 464,61 KJ	Energia: 31,36 Kcal / 131,08 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 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	0,46 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,11 g 0,00 g	7,10 g 5,70 g 3,04 g	7,10 g 5,70 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	25,90 g 0,00 g 0,01 g	6,72 g 2,00 g 0,00 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Leccsós sertésragu, Párolt rizs	Paprikás csirketokány, Tészta köret	Finomfőzelék, Natúr sertéscsíkok	Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt	Gyümölcsleves, Sült halfilé, Párolt köles, Cékla
		Energia: 356,71 Kcal / 1 491,05 KJ	Energia: 370,34 Kcal / 1 548,02 KJ	Energia: 397,42 Kcal / 1 661,22 KJ	Energia: 343,97 Kcal / 1 437,79 KJ	Energia: 431,49 Kcal / 1 803,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,52 g 14,58 g 2,69 g	16,92 g 17,70 g 3,44 g	17,61 g 22,60 g 3,83 g	16,50 g 17,08 g 3,76 g	14,31 g 17,71 g 3,55 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,41 g 0,00 g 1,45 g	35,36 g 0,00 g 1,86 g	30,24 g 0,00 g 2,79 g	30,38 g 0,00 g 0,76 g	52,30 g 11,99 g 1,70 g		
						

Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.











		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Ásványvíz			Natúr vajkrém , Fehér kenyér, Sárgarépa, Gyümölcs tea			Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta, Gyümölcslé			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek, Ásványvíz			Kefír, Kifli, Ásványvíz		
		Energia: 148,74 Kcal / 621,73 KJ			Energia: 68,32 Kcal / 285,58 KJ			Energia: 207,01 Kcal / 865,30 KJ			Energia: 216,90 Kcal / 906,64 KJ			Energia: 157,88 Kcal / 659,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5,40 g	5,77 g	2,10 g	2,43 g	4,09 g	1,95 g	5,33 g	5,81 g	2,55 g	7,69 g	7,63 g	3,43 g	12,47 g	7,80 g	4,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,09 g	0,00 g	0,87 g	21,15 g	2,00 g	0,14 g	32,38 g	0,00 g	0,80 g	20,24 g	0,00 g	1,15 g	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 2021.05.10. - 2021.05.14.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tejeskávé, Margarin, Kuglóf	Tej , Méz, Margarin, Fehér kenyér	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta			
		Energia: 275,01 Kcal / 1 149,54 Kj	Energia: 224,45 Kcal / 938,20 Kj	Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 Kj	Energia: 177,03 Kcal / 739,99 Kj	Energia: 204,74 Kcal / 855,81 Kj			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		8,83 g 12,33 g 5,77 g	8,66 g 10,62 g 4,95 g	8,29 g 4,93 g 2,68 g	3,64 g 2,47 g 1,39 g	7,62 g 10,90 g 5,49 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
27,35 g 7,00 g 0,34 g	34,79 g 8,10 g 0,38 g	40,17 g 9,99 g 0,17 g	33,19 g 0,00 g 0,36 g	14,15 g 2,00 g 0,83 g					
									
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcslé , Alma	Citromos tea, Narancs	Gyümölcs tea, Alma	Tej , Körte	Gyümölcslé , Kivi			
		Energia: 105,10 Kcal / 439,32 Kj	Energia: 41,22 Kcal / 172,30 Kj	Energia: 28,04 Kcal / 117,21 Kj	Energia: 147,07 Kcal / 614,75 Kj	Energia: 108,42 Kcal / 453,20 Kj			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		0,31 g 0,20 g 0,00 g	0,32 g 0,11 g 0,00 g	0,22 g 0,21 g 0,00 g	7,00 g 5,75 g 3,04 g	0,41 g 0,10 g 0,00 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
24,50 g 0,00 g 0,02 g	9,18 g 4,50 g 0,00 g	5,97 g 2,00 g 0,01 g	16,60 g 0,00 g 0,23 g	25,25 g 0,00 g 0,01 g					
									
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Zeller leves , Zöldséges aprópecsenye, Bulgur	Sült csirkemáj, Burgonyapüré, Csemege uborka	Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Csontleves csigatésztával, Tökfőzelék , Baromfi vagdalthús	Sajtos sertés csíkok, Párolt köles, Vitamin saláta			
		Energia: 399,42 Kcal / 1 669,58 Kj	Energia: 360,33 Kcal / 1 506,18 Kj	Energia: 462,99 Kcal / 1 935,30 Kj	Energia: 313,57 Kcal / 1 310,72 Kj	Energia: 384,71 Kcal / 1 608,09 Kj			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		18,97 g 15,76 g 2,84 g	15,89 g 18,50 g 3,84 g	15,12 g 22,15 g 5,51 g	15,10 g 19,11 g 3,58 g	18,51 g 19,56 g 4,94 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
47,13 g 0,00 g 1,84 g	28,52 g 0,00 g 2,05 g	50,03 g 5,99 g 1,52 g	30,51 g 0,00 g 1,35 g	33,20 g 0,00 g 1,77 g					

### Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

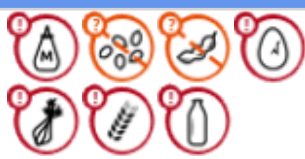









		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Gyümölcs tea	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, Gyümölcslé	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Ásványvíz	Sajtkrém, Zsemle, Retek, Citromos tea	Gyümölcs joghurt, Kifli, Ásványvíz
		Energia: 162,62 Kcal / 679,75 KJ	Energia: 237,30 Kcal / 991,91 KJ	Energia: 179,93 Kcal / 752,11 KJ	Energia: 210,24 Kcal / 878,80 KJ	Energia: 134,57 Kcal / 562,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,54 g 6,70 g 2,41 g	7,60 g 1,63 g 1,31 g	4,98 g 7,26 g 3,64 g	6,01 g 4,27 g 2,43 g	8,26 g 1,39 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,21 g 2,00 g 0,55 g	44,72 g 0,46 g 1,01 g	13,30 g 0,00 g 0,51 g	36,57 g 4,50 g 1,01 g	32,90 g 2,99 g 1,35 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 2021.05.17. - 2021.05.21.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcslé , Zöldbúszeres túrókrém, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Kakaós gabonagolyó	Kakaó, Briós	Tej , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Limonádé , Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 159,80 Kcal / 667,96 KJ	Energia: 215,52 Kcal / 900,87 KJ	Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ	Energia: 266,22 Kcal / 1 112,80 KJ	Energia: 134,19 Kcal / 560,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,31 g 3,73 g 2,19 g	9,30 g 5,85 g 3,14 g	8,90 g 7,64 g 3,73 g	11,63 g 9,88 g 5,45 g	3,90 g 2,53 g 1,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,82 g 0,00 g 0,34 g	40,60 g 6,23 g 0,43 g	35,29 g 9,54 g 0,49 g	32,38 g 0,00 g 1,19 g	22,69 g 9,99 g 0,46 g		
						
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tej , Narancs	Gyümölcslé , Alma	Gyümölcs tea, Narancs	Gyümölcslé , Alma	Tej , Kivi
		Energia: 141,28 Kcal / 590,55 KJ	Energia: 105,10 Kcal / 439,32 KJ	Energia: 31,36 Kcal / 131,08 KJ	Energia: 105,10 Kcal / 439,32 KJ	Energia: 141,28 Kcal / 590,55 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	0,31 g 0,20 g 0,00 g	0,32 g 0,11 g 0,00 g	0,31 g 0,20 g 0,00 g	7,10 g 5,70 g 3,04 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	24,50 g 0,00 g 0,02 g	6,72 g 2,00 g 0,00 g	24,50 g 0,00 g 0,02 g	14,85 g 0,00 g 0,23 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Minestrone leves, Roston csirkemellcsíkok, Burgonyapüré, Csemege uborka	Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból	Brokkolifőzlék, Csirkepörkölt	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült csíkok	Paradicsomleves, Párolt halfilé, Csöbentsült zöldségek
		Energia: 450,97 Kcal / 1 885,05 KJ	Energia: 348,02 Kcal / 1 454,72 KJ	Energia: 261,03 Kcal / 1 091,11 KJ	Energia: 358,42 Kcal / 1 498,20 KJ	Energia: 404,32 Kcal / 1 690,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,41 g 23,61 g 3,91 g	16,97 g 17,75 g 6,05 g	15,17 g 14,28 g 3,05 g	21,19 g 18,77 g 3,48 g	18,21 g 18,29 g 5,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,00 g 0,03 g 2,68 g	29,64 g 0,00 g 0,99 g	17,53 g 0,00 g 2,09 g	25,54 g 0,00 g 1,81 g	35,59 g 2,00 g 2,54 g		

### Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.









		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>	<p>Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 125,93 Kcal / 526,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,73 g</td> <td>1,31 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,52 g</td> <td>2,00 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,73 g	1,31 g	0,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	23,52 g	2,00 g	0,45 g	<p>Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka, Citromos tea</p> <p>Energia: 242,59 Kcal / 1 014,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,98 g</td> <td>6,44 g</td> <td>5,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,86 g</td> <td>4,50 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,98 g	6,44 g	5,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,86 g	4,50 g	1,19 g	<p>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Gyümölcslé</p> <p>Energia: 305,90 Kcal / 1 278,66 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,36 g</td> <td>9,51 g</td> <td>3,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,94 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,36 g	9,51 g	3,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	42,14 g	0,00 g	0,94 g	<p>Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Paradicsom, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 112,68 Kcal / 471,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,64 g</td> <td>5,67 g</td> <td>2,11 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>21,00 g</td> <td>2,00 g</td> <td>0,59 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,64 g	5,67 g	2,11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,00 g	2,00 g	0,59 g	<p>Vaníliás puding, Piskótaszelet, Ásványvíz</p> <p>Energia: 231,03 Kcal / 965,71 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>3,07 g</td> <td>8,71 g</td> <td>4,31 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,82 g</td> <td>3,56 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,07 g	8,71 g	4,31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,82 g	3,56 g	0,18 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
4,73 g	1,31 g	0,37 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
23,52 g	2,00 g	0,45 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
4,98 g	6,44 g	5,46 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
17,86 g	4,50 g	1,19 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,36 g	9,51 g	3,37 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
42,14 g	0,00 g	0,94 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,64 g	5,67 g	2,11 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,00 g	2,00 g	0,59 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
3,07 g	8,71 g	4,31 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
32,82 g	3,56 g	0,18 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 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcsle , Szezámmagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Körözött , Fehér kenyér, Paprika	Tejeskávé, Sárgarépás túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 176,17 Kcal / 736,39 KJ	Energia: 178,92 Kcal / 747,89 KJ	Energia: 313,87 Kcal / 1 311,98 KJ	Energia: 157,02 Kcal / 656,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,36 g 3,92 g 2,12 g	11,02 g 8,60 g 4,82 g	14,51 g 9,82 g 5,25 g	4,84 g 6,74 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,95 g 0,00 g 0,35 g	29,19 g 0,00 g 0,41 g	39,86 g 5,00 g 0,99 g	15,33 g 2,00 g 0,51 g		
					
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Gyümölcs tea, Kivi	Gyümölcsle , Narancs	Citromos tea, Alma	Limonádé , Narancs
		Energia: 31,36 Kcal / 131,08 KJ	Energia: 108,42 Kcal / 453,20 KJ	Energia: 37,90 Kcal / 158,42 KJ	Energia: 63,12 Kcal / 263,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,32 g 0,11 g 0,00 g	0,41 g 0,10 g 0,00 g	0,22 g 0,21 g 0,00 g	0,32 g 0,11 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,72 g 2,00 g 0,00 g	25,25 g 0,00 g 0,01 g	8,43 g 4,50 g 0,01 g	14,63 g 9,99 g 0,10 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi</b>	Tavaszi leves, Gyümölcsmártás, Főtt hús csíkok, Párolt rizs	Karalábefőzelék , Sült csirkemell csíkok	Sóskafezelék, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Ananászos sült csirkeragu, Burgonyapüré
		Energia: 462,41 Kcal / 1 932,87 KJ	Energia: 378,96 Kcal / 1 584,05 KJ	Energia: 376,99 Kcal / 1 575,82 KJ	Energia: 444,08 Kcal / 1 856,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,28 g 22,06 g 4,73 g	19,93 g 18,34 g 2,52 g	11,59 g 23,13 g 4,32 g	19,17 g 17,98 g 4,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,89 g 5,99 g 2,17 g	33,01 g 0,01 g 1,53 g	29,02 g 5,00 g 0,97 g	45,19 g 1,59 g 0,80 g		

### Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		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>	<p>Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika, Ásványvíz</p> <p>Energia: 239,06 Kcal / 999,27 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>8,86 g</td> <td>6,03 g</td> <td>2,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,56 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,48 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	8,86 g	6,03 g	2,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,56 g	0,00 g	1,48 g	<p>Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 166,48 Kcal / 695,89 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>4,09 g</td> <td>8,14 g</td> <td>3,02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>14,36 g</td> <td>2,00 g</td> <td>0,74 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	4,09 g	8,14 g	3,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	14,36 g	2,00 g	0,74 g	<p>Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka, Gyümölcslé</p> <p>Energia: 104,56 Kcal / 437,06 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>2,25 g</td> <td>0,65 g</td> <td>0,30 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,59 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,07 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	2,25 g	0,65 g	0,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,59 g	0,00 g	0,07 g	<p>Natur joghurt, Kifli, Ásványvíz</p> <p>Energia: 157,88 Kcal / 659,94 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>7,27 g</td> <td>3,80 g</td> <td>4,40 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.Zsírsav	7,27 g	3,80 g	4,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	29,65 g	0,00 g	1,46 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																			
8,86 g	6,03 g	2,22 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
32,56 g	0,00 g	1,48 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																			
4,09 g	8,14 g	3,02 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
14,36 g	2,00 g	0,74 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																			
2,25 g	0,65 g	0,30 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
37,59 g	0,00 g	0,07 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																			
7,27 g	3,80 g	4,40 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)