



























Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ	Energia: 361,21 Kcal / 1 509,86 KJ	Energia: 261,11 Kcal / 1 091,44 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 295,71 Kcal / 1 236,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,51 g 10,45 g 6,08 g	12,47 g 14,06 g 4,63 g	10,01 g 9,32 g 5,48 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	13,75 g 6,52 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,70 g 7,49 g 1,98 g	45,77 g 7,49 g 1,51 g	67,95 g 17,39 g 0,46 g	71,04 g 18,73 g 0,31 g	44,91 g 7,49 g 1,58 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 634,87 Kcal / 2 653,76 KJ	Energia: 693,33 Kcal / 2 898,12 KJ	Energia: 590,00 Kcal / 2 466,20 KJ	Energia: 554,20 Kcal / 2 316,56 KJ	Energia: 859,79 Kcal / 3 593,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,92 g 18,79 g 3,89 g	33,68 g 27,09 g 6,01 g	25,33 g 22,55 g 5,75 g	29,32 g 23,63 g 4,28 g	33,45 g 28,93 g 5,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,28 g 5,99 g 2,80 g	77,56 g 0,00 g 2,07 g	69,94 g 0,00 g 2,23 g	54,99 g 0,00 g 2,97 g	114,50 g 8,10 g 2,12 g		
						







Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 340,29 Kcal / 1 422,41 KJ	Energia: 250,53 Kcal / 1 047,22 KJ	Energia: 449,22 Kcal / 1 877,74 KJ	Energia: 404,78 Kcal / 1 691,98 KJ	Energia: 319,87 Kcal / 1 337,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,26 g 17,68 g 5,39 g	11,04 g 8,63 g 3,24 g	8,35 g 12,91 g 3,59 g	16,57 g 22,34 g 10,05 g	8,09 g 7,17 g 3,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,61 g 0,00 g 1,77 g	31,89 g 0,00 g 1,89 g	4,58 g 0,00 g 0,57 g	33,88 g 0,00 g 1,84 g	55,37 g 22,24 g 0,56 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	csütörtök	péntek	szombat												
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 264,25 Kcal / 1 104,57 KJ		Energia: 309,14 Kcal / 1 292,21 KJ		Energia: 114,71 Kcal / 479,49 KJ		Energia: 299,38 Kcal / 1 251,41 KJ		Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 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	8,76 g	2,43 g	1,26 g	12,34 g	18,44 g	5,69 g	12,83 g	3,19 g	1,68 g	6,99 g	8,72 g	3,94 g	10,80 g	3,80 g	1,79 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	51,52 g	7,49 g	0,29 g	57,05 g	14,99 g	1,03 g	42,96 g	0,22 g	0,39 g	47,75 g	7,99 g	0,85 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g		
																			
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 639,48 Kcal / 2 673,03 KJ		Energia: 784,88 Kcal / 3 280,80 KJ		Energia: 544,66 Kcal / 2 276,68 KJ		Energia: 778,69 Kcal / 3 254,92 KJ		Energia: 744,65 Kcal / 3 112,64 KJ		Energia: 697,54 Kcal / 2 915,72 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
		37,86 g	21,96 g	5,00 g	29,18 g	37,62 g	9,88 g	24,01 g	14,48 g	3,10 g	36,66 g	23,69 g	4,50 g	37,30 g	27,45 g	6,37 g	32,21 g	27,73 g	6,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,43 g	0,00 g	4,13 g	80,38 g	0,00 g	2,91 g	78,03 g	19,49 g	2,20 g	87,46 g	0,00 g	2,03 g	85,69 g	13,18 g	4,58 g	78,84 g	0,00 g	2,94 g		
																			

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 499,08 Kcal / 2 086,15 KJ	Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 446,99 Kcal / 1 868,42 KJ	Energia: 447,47 Kcal / 1 870,42 KJ	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ	Energia: 379,89 Kcal / 1 587,94 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
		7,69 g 18,62 g 5,77 g	12,38 g 10,58 g 6,09 g	7,78 g 11,24 g 5,08 g	17,50 g 22,49 g 10,08 g	12,47 g 9,80 g 5,40 g	11,70 g 18,81 g 5,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,82 g 0,00 g 1,31 g	28,31 g 0,00 g 2,15 g	8,30 g 0,00 g 1,18 g	43,08 g 0,00 g 2,13 g	29,65 g 0,00 g 1,36 g	40,50 g 0,00 g 1,77 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Diós túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Kifli, Fejes saláta	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó , Kenőmájás, Zsemle, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa
		Energia: 283,79 Kcal / 1 186,24 KJ	Energia: 304,97 Kcal / 1 274,77 KJ	Energia: 392,37 Kcal / 1 640,11 KJ	Energia: 391,29 Kcal / 1 635,59 KJ	Energia: 339,14 Kcal / 1 417,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,26 g 6,67 g 3,51 g	8,00 g 10,59 g 6,07 g	21,99 g 12,23 g 3,95 g	17,66 g 14,22 g 6,62 g	10,60 g 9,71 g 2,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,19 g 7,99 g 1,62 g	43,58 g 14,99 g 1,02 g	48,12 g 0,00 g 1,68 g	47,70 g 7,49 g 2,17 g	51,64 g 7,99 g 1,37 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Karalábéleves, Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással, Párolt rizs	Zöldbableves , Sült halfilé , Burgonya köret, Csemege uborka	Palóclevés , Darás tészta baracklevével, Mandarin	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Sertésszelet jóasszony módra, Petrezselymes rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 650,24 Kcal / 2 718,00 KJ	Energia: 618,91 Kcal / 2 587,04 KJ	Energia: 793,57 Kcal / 3 317,12 KJ	Energia: 716,64 Kcal / 2 995,56 KJ	Energia: 705,25 Kcal / 2 947,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,48 g 28,80 g 7,18 g	26,34 g 20,64 g 3,02 g	26,29 g 20,09 g 4,92 g	31,98 g 29,21 g 6,38 g	29,72 g 31,97 g 8,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,50 g 0,00 g 3,93 g	79,33 g 0,00 g 3,82 g	125,03 g 34,94 g 3,03 g	102,49 g 0,00 g 2,28 g	73,76 g 0,00 g 3,36 g		
						

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 445,92 Kcal / 1 863,95 KJ			Energia: 379,28 Kcal / 1 585,39 KJ			Energia: 228,55 Kcal / 955,34 KJ			Energia: 195,62 Kcal / 817,69 KJ			Energia: 291,01 Kcal / 1 216,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,33 g	11,80 g	3,23 g	11,78 g	19,38 g	6,02 g	6,89 g	10,72 g	5,38 g	6,44 g	1,49 g	0,46 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
6,30 g	0,00 g	1,10 g	38,99 g	0,00 g	2,08 g	25,71 g	0,00 g	0,95 g	38,88 g	0,00 g	0,91 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

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.25.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Fehér kenyér, Uborka	Gyümölcsle, Kőrözött, Zsemle, Retek	Tej, Szezámagos sajtkrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 157,87 Kcal / 659,90 KJ	Energia: 346,72 Kcal / 1 449,29 KJ	Energia: 337,53 Kcal / 1 410,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,18 g 8,34 g 3,13 g	14,33 g 6,46 g 3,65 g	14,42 g 9,85 g 5,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,37 g 7,99 g 1,18 g	56,92 g 14,99 g 1,73 g	47,33 g 0,00 g 1,66 g		
				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Karfiolleves, Sertésszelet sajt mártással, Hántolt árpa, Cékla	Húsleves, Főtt hús, Meggymártás, Párolt rizs fél adag	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott sertésszelet, Vajas burgonya
		Energia: 870,45 Kcal / 3 638,48 KJ	Energia: 692,08 Kcal / 2 892,89 KJ	Energia: 775,95 Kcal / 3 243,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,33 g 30,22 g 9,33 g	37,13 g 29,65 g 7,59 g	37,86 g 19,51 g 5,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,99 g 7,19 g 3,28 g	67,61 g 4,00 g 3,65 g	110,59 g 7,49 g 2,49 g		
				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa	Gyümölcs joghurt, Háztartási keksz, Narancs	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 273,95 Kcal / 1 145,11 KJ	Energia: 323,37 Kcal / 1 351,69 KJ	Energia: 367,08 Kcal / 1 534,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,30 g 10,62 g 6,11 g	8,18 g 6,46 g 2,55 g	11,19 g 17,89 g 5,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,81 g 0,00 g 2,31 g	57,03 g 15,75 g 0,75 g	39,85 g 0,00 g 1,82 g		

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.25.

		hétfő	kedd	szerda
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső			
				

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