
















Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.












		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Citromos tea, Kockasajt, Zsemle, Lilahagyma	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Gyümölcslé, Sajtkrém, Fehér kenyér, Retek, Múzliszelet	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz	Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 256,85 Kcal / 1 073,63 KJ	Energia: 323,88 Kcal / 1 353,82 KJ	Energia: 200,32 Kcal / 837,34 KJ	Energia: 301,17 Kcal / 1 258,89 KJ	Energia: 200,32 Kcal / 837,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,05 g 5,44 g 3,11 g	12,33 g 10,55 g 3,68 g	8,38 g 6,57 g 3,88 g	9,79 g 3,03 g 1,65 g	10,13 g 5,51 g 3,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,38 g 6,49 g 1,42 g	44,51 g 6,49 g 1,44 g	55,06 g 12,39 g 0,33 g	58,32 g 12,99 g 0,28 g	27,10 g 6,49 g 1,10 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 479,35 Kcal / 2 003,68 KJ	Energia: 536,46 Kcal / 2 242,40 KJ	Energia: 565,04 Kcal / 2 361,87 KJ	Energia: 429,09 Kcal / 1 793,60 KJ	Energia: 575,41 Kcal / 2 405,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,26 g 11,73 g 2,62 g	24,68 g 18,29 g 4,59 g	24,44 g 19,97 g 5,97 g	22,64 g 16,50 g 3,23 g	23,43 g 19,86 g 3,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,21 g 5,19 g 2,40 g	67,35 g 0,00 g 1,71 g	70,45 g 0,00 g 2,02 g	46,65 g 0,00 g 2,55 g	74,35 g 1,53 g 1,84 g		
						

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 202,70 Kcal / 847,29 KJ			Energia: 216,19 Kcal / 903,67 KJ			Energia: 135,43 Kcal / 566,10 KJ			Energia: 256,64 Kcal / 1 072,76 KJ			Energia: 236,99 Kcal / 990,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,15 g	11,71 g	3,58 g	9,05 g	5,88 g	2,20 g	8,20 g	9,38 g	2,64 g	11,16 g	15,74 g	7,29 g	6,13 g	5,81 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,93 g	0,00 g	1,08 g	31,52 g	0,00 g	1,54 g	4,36 g	0,00 g	0,52 g	17,28 g	0,00 g	1,19 g	39,77 g	18,54 g	0,36 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	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej , Kakaós csiga	Tejberizs fahéjjal	Gyümölcsle , Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Nutella, Fehérkenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Kakaós gabonagolyó		
		Energia: 100,01 Kcal / 418,04 KJ	Energia: 172,73 Kcal / 722,01 KJ	Energia: 216,62 Kcal / 905,47 KJ	Energia: 114,39 Kcal / 478,15 KJ	Energia: 152,72 Kcal / 638,37 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
		6,88 g 3,05 g 1,66 g	6,29 g 2,06 g 1,08 g	9,66 g 12,93 g 4,03 g	12,83 g 3,17 g 1,67 g	3,23 g 6,31 g 2,93 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				
11,16 g 0,18 g 0,28 g	32,05 g 6,49 g 0,25 g	43,51 g 9,99 g 0,77 g	42,92 g 0,19 g 0,39 g	20,46 g 3,00 g 0,36 g	34,60 g 7,47 g 0,50 g				
									
									
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 669,53 Kcal / 2 798,64 KJ	Energia: 545,69 Kcal / 2 280,98 KJ	Energia: 524,77 Kcal / 2 193,54 KJ	Energia: 603,86 Kcal / 2 524,13 KJ	Energia: 640,73 Kcal / 2 678,25 KJ	Energia: 582,15 Kcal / 2 433,39 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
		36,56 g 21,79 g 5,74 g	19,63 g 26,72 g 6,93 g	21,17 g 14,58 g 2,87 g	39,41 g 15,40 g 3,11 g	29,33 g 22,67 g 5,13 g	25,84 g 26,00 g 6,22 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
80,51 g 0,00 g 3,18 g	55,28 g 0,00 g 2,47 g	75,88 g 23,44 g 1,26 g	76,29 g 0,00 g 1,74 g	78,69 g 14,93 g 4,23 g	60,42 g 0,00 g 2,47 g				
									
									

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 194,27 Kcal / 812,05 KJ	Energia: 411,47 Kcal / 1 719,94 KJ	Energia: 272,05 Kcal / 1 137,17 KJ	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ	Energia: 217,00 Kcal / 907,06 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
		6,00 g 13,12 g 4,09 g	8,64 g 5,54 g 3,12 g	6,07 g 8,46 g 3,81 g	11,36 g 15,80 g 7,31 g	12,47 g 9,80 g 5,40 g	6,75 g 13,01 g 4,04 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	27,23 g 0,00 g 1,57 g	7,44 g 0,00 g 0,91 g	20,65 g 0,00 g 1,34 g	29,65 g 0,00 g 1,36 g	17,97 g 0,00 g 1,04 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	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Fehér kenyér, Uborka	Gyümölcslé , Kőrözött , Zsemle, Retek	Tej , Szezámagos sajtkrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 95,57 Kcal / 399,48 Kj	Energia: 302,35 Kcal / 1 263,82 Kj	Energia: 247,77 Kcal / 1 035,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,99 g 5,54 g 2,08 g	13,01 g 5,68 g 3,22 g	11,23 g 8,71 g 4,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,89 g 3,00 g 0,78 g	49,10 g 9,99 g 1,60 g	30,76 g 0,00 g 1,03 g		
				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Karfiolleves , Sertésszelet sajt mártással, Hántolt árpa, Cékla	Húsleves, Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs fél adag	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott sertésszelet, Vajas burgonya
		Energia: 618,09 Kcal / 2 583,62 Kj	Energia: 505,18 Kcal / 2 111,65 Kj	Energia: 596,68 Kcal / 2 494,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,10 g 22,10 g 6,50 g	30,81 g 20,09 g 5,93 g	28,31 g 14,56 g 4,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,79 g 5,19 g 2,49 g	49,03 g 4,30 g 3,16 g	86,79 g 6,49 g 2,52 g		
				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa	Gyümölcs joghurt, Háztartási keksz, Narancs	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 209,68 Kcal / 876,46 Kj	Energia: 240,49 Kcal / 1 005,25 Kj	Energia: 203,68 Kcal / 851,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,84 g 5,60 g 3,14 g	6,22 g 5,10 g 2,15 g	6,25 g 11,81 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,60 g 0,00 g 1,72 g	41,43 g 12,05 g 0,55 g	17,83 g 0,00 g 1,03 g		

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.25.






		hétfő	kedd	szerda
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi			
				

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	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gyümölcs tea, Diós túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsle , Sajtkrém, Kifli, Fejes saláta	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Kenőmájas, Zsemle, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa
		Energia: 155,07 Kcal / 648,19 Kj	Energia: 246,52 Kcal / 1 030,45 Kj	Energia: 231,92 Kcal / 969,43 Kj	Energia: 327,94 Kcal / 1 370,79 Kj	Energia: 198,69 Kcal / 830,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,03 g 4,78 g 2,59 g	7,35 g 7,83 g 4,47 g	13,99 g 7,57 g 2,78 g	14,42 g 9,69 g 4,53 g	6,68 g 8,13 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,65 g 3,00 g 0,96 g	36,06 g 9,99 g 0,93 g	26,68 g 0,00 g 0,92 g	45,38 g 6,49 g 1,73 g	24,22 g 3,00 g 0,82 g		
						
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 540,65 Kcal / 2 259,92 Kj	Energia: 472,54 Kcal / 1 975,22 Kj	Energia: 571,03 Kcal / 2 386,91 Kj	Energia: 557,09 Kcal / 2 328,64 Kj	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,73 g 18,59 g 5,93 g	20,87 g 17,66 g 2,57 g	21,62 g 17,02 g 4,16 g	25,99 g 21,26 g 4,94 g	25,62 g 17,51 g 5,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,96 g 0,00 g 3,47 g	55,52 g 0,00 g 3,58 g	81,44 g 7,30 g 1,53 g	86,31 g 0,00 g 1,93 g	65,33 g 0,00 g 2,79 g		
						
						

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 398,40 Kcal / 1 665,31 Kj			Energia: 211,62 Kcal / 884,57 Kj			Energia: 205,54 Kcal / 859,16 Kj			Energia: 89,82 Kcal / 375,45 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
		6,22 g	7,98 g	2,18 g	6,62 g	12,78 g	3,99 g	6,65 g	8,70 g	4,41 g	3,07 g	0,92 g	0,32 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
5,18 g	0,00 g	0,82 g	17,28 g	0,00 g	1,20 g	24,80 g	0,00 g	0,92 g	17,21 g	0,00 g	0,42 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