
















Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Tej , Kockasajt, Zsemle	Citromos tea, Főtt virsli, mustárral , Fehér kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 365,09 Kcal / 1 526,08 KJ	Energia: 231,58 Kcal / 968,00 KJ	Energia: 431,13 Kcal / 1 802,12 KJ	Energia: 276,14 Kcal / 1 154,27 KJ	Energia: 305,10 Kcal / 1 275,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,56 g 13,38 g 7,71 g	13,24 g 6,75 g 3,42 g	1,87 g 7,80 g 4,59 g	10,63 g 6,05 g 2,61 g	10,47 g 6,11 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,18 g 0,00 g 2,24 g	35,72 g 6,99 g 0,82 g	17,60 g 0,00 g 0,32 g	35,73 g 6,99 g 0,77 g	48,85 g 8,99 g 1,45 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Bulgur	Zeller leves , Bakonyi sertésszelet, Tészta köret	Baromfi raguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves , Vágottborsó főzelék, Sertés pörkölt	Francia hagymaleves, Fűszeres,sült sertéscsík sajtmártással, Hántolt árpa
		Energia: 615,70 Kcal / 2 573,63 KJ	Energia: 646,47 Kcal / 2 702,24 KJ	Energia: 629,84 Kcal / 2 632,73 KJ	Energia: 697,52 Kcal / 2 915,63 KJ	Energia: 679,17 Kcal / 2 838,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,93 g 25,02 g 7,59 g	31,43 g 24,45 g 6,36 g	25,91 g 19,03 g 2,65 g	35,60 g 27,97 g 5,16 g	33,16 g 27,39 g 9,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,59 g 0,00 g 2,38 g	74,09 g 0,00 g 4,83 g	87,20 g 0,00 g 3,66 g	65,99 g 0,00 g 3,49 g	70,63 g 0,00 g 3,18 g		
						

### Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Trappista sajt, Zsemle, Uborka	Csokipuding, Háztartási keksz										
		Energia: 272,60 Kcal / 1 139,47 KJ	Energia: 356,05 Kcal / 1 488,29 KJ	Energia: 103,54 Kcal / 432,80 KJ	Energia: 302,16 Kcal / 1 263,03 KJ	Energia: 240,12 Kcal / 1 003,70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,15 g	6,56 g	3,38 g	1,55 g	5,75 g	2,72 g	11,49 g	5,30 g	1,89 g	16,66 g	11,67 g	7,28 g	6,03 g	4,09 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,46 g	0,00 g	1,58 g	4,33 g	0,00 g	0,09 g	22,54 g	0,00 g	0,48 g	32,27 g	0,00 g	1,84 g	42,00 g	15,97 g	0,44 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 2021.02.08. - 2021.02.12.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Tejeskávét, Kalács	Gyümölcsle, Sárgarépás túrókrém, Félbarna kenyér, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz	Tej, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 139,99 Kcal / 585,16 Kj	Energia: 287,34 Kcal / 1 201,08 Kj	Energia: 263,28 Kcal / 1 100,51 Kj	Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 Kj	Energia: 333,97 Kcal / 1 395,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,71 g 3,34 g 3,80 g	10,47 g 6,00 g 3,35 g	4,93 g 3,55 g 1,20 g	10,54 g 3,27 g 1,78 g	12,76 g 11,59 g 5,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,08 g 7,29 g 0,31 g	44,48 g 0,00 g 0,96 g	49,75 g 17,09 g 0,76 g	66,30 g 17,48 g 0,29 g	44,26 g 0,00 g 1,04 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Zöldbableves, Brassói aprópecsenye, Párolt barna rizs, Vegyes savanyúság	Hamis gulyásleves, Vadas csirkemell, Tarhonya köret	Becsinált leves, Túrós batyu, Narancs	Daragaluska leves, Brokkolifőzlek, Húsgombóc	Fahéjas almaleves, Szezámagos rántott halfilé, Burgonya köret, Csemege uborka
		Energia: 651,84 Kcal / 2 724,69 Kj	Energia: 696,32 Kcal / 2 910,62 Kj	Energia: 585,42 Kcal / 2 447,06 Kj	Energia: 586,99 Kcal / 2 453,62 Kj	Energia: 612,20 Kcal / 2 559,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20,34 g 30,37 g 7,52 g	31,09 g 23,69 g 4,33 g	24,22 g 25,49 g 6,73 g	23,01 g 23,21 g 7,26 g	26,68 g 18,49 g 3,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,37 g 0,00 g 3,08 g	88,18 g 5,00 g 4,89 g	61,05 g 8,49 g 2,17 g	70,45 g 0,00 g 3,75 g	83,07 g 11,89 g 3,56 g		
						

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Sertés párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Kenőmájas, Magos zsemle, Sárgarépa	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 366,84 Kcal / 1 533,39 Kj	Energia: 191,64 Kcal / 801,06 Kj	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 Kj	Energia: 346,43 Kcal / 1 448,08 Kj	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,77 g	5,61 g	2,07 g	8,60 g	4,94 g	1,80 g	12,43 g	11,33 g	4,58 g	16,45 g	14,83 g	8,34 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,11 g	0,00 g	0,77 g	21,96 g	0,00 g	1,13 g	39,11 g	0,00 g	2,08 g	33,67 g	0,00 g	1,75 g	42,90 g	12,99 g	1,25 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 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Fehér kenyér, Alma	Gyümölcslé, Sajtkrém, Kifli, Uborka	Tej, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Csirkemájkrém, Zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Kőrözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 163,26 Kcal / 682,43 KJ	Energia: 268,47 Kcal / 1 122,20 KJ	Energia: 313,40 Kcal / 1 310,01 KJ	Energia: 338,17 Kcal / 1 413,55 KJ	Energia: 293,57 Kcal / 1 227,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,03 g 5,68 g 3,22 g	7,34 g 10,35 g 6,07 g	18,84 g 9,95 g 3,47 g	15,41 g 5,67 g 2,83 g	10,57 g 6,21 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,80 g 8,99 g 0,47 g	35,70 g 0,00 g 1,03 g	36,75 g 0,00 g 1,21 g	51,78 g 6,99 g 1,39 g	45,70 g 8,99 g 1,46 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Magyaros burgonyaleves, Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Cékla	Fokhagymakrémleves, Temesvári sertésszelet, Hántolt árpa	Húsgombóclevés, Lekváros derelye, Kivi	Gombaleves, Kelkáposzta főzelék, Fasírt golyó	Bazsalikomos paradicsomleves, Sült csirkemell, Sárgarépas burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 648,46 Kcal / 2 710,56 KJ	Energia: 577,18 Kcal / 2 412,61 KJ	Energia: 625,95 Kcal / 2 616,47 KJ	Energia: 596,30 Kcal / 2 492,53 KJ	Energia: 585,36 Kcal / 2 446,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,03 g 24,54 g 4,96 g	25,71 g 22,34 g 6,57 g	17,69 g 31,73 g 12,79 g	29,62 g 34,40 g 7,70 g	28,65 g 17,00 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,50 g 5,59 g 2,41 g	67,50 g 0,00 g 3,54 g	101,31 g 15,08 g 2,39 g	75,50 g 0,00 g 4,00 g	74,92 g 10,51 g 3,81 g		
						

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Fejes saláta	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Kefír, Kifli										
		Energia: 323,87 Kcal / 1 353,78 Kj	Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 Kj	Energia: 336,04 Kcal / 1 404,65 Kj	Energia: 168,55 Kcal / 704,54 Kj	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,88 g	7,15 g	3,20 g	9,04 g	9,05 g	3,26 g	6,30 g	0,99 g	0,28 g	5,51 g	1,39 g	0,45 g	12,47 g	9,80 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,60 g	0,00 g	1,02 g	33,34 g	0,00 g	1,51 g	5,31 g	0,00 g	0,73 g	33,30 g	0,00 g	0,77 g	29,65 g	0,00 g	1,36 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 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 280,74 Kcal / 1 173,49 Kj	Energia: 299,24 Kcal / 1 250,82 Kj	Energia: 148,76 Kcal / 621,82 Kj	Energia: 529,09 Kcal / 2 211,60 Kj	Energia: 310,74 Kcal / 1 298,89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,98 g 14,56 g 7,27 g	9,40 g 7,56 g 2,26 g	5,35 g 8,10 g 4,65 g	12,80 g 8,48 g 4,84 g	9,49 g 9,40 g 3,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,11 g 0,00 g 0,62 g	44,65 g 6,99 g 1,04 g	35,87 g 0,00 g 0,32 g	27,41 g 6,99 g 0,74 g	43,82 g 8,99 g 1,36 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Karfiollevés , Tarhonyáshús pulykacombból, Csemege uborka	Lestyános Karalábélevés, Magyaros sertésszelet, Párolt rizs	Gulyáslevés, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	Brokkolikrémleves , Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé, Párolt rizs
		Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 Kj	Energia: 574,19 Kcal / 2 400,11 Kj	Energia: 727,24 Kcal / 3 039,86 Kj	Energia: 622,50 Kcal / 2 602,05 Kj	Energia: 648,96 Kcal / 2 712,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,29 g 17,27 g 2,72 g	24,47 g 21,15 g 4,27 g	23,45 g 28,05 g 5,63 g	34,04 g 28,05 g 5,92 g	26,27 g 22,21 g 4,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,86 g 0,00 g 3,19 g	70,86 g 0,00 g 3,36 g	93,54 g 22,59 g 2,50 g	57,84 g 2,80 g 3,37 g	84,45 g 0,00 g 2,91 g		
						

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Kockasajt, Kifli, Retek	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Natur joghurt, Narancs, Kifli										
		Energia: 409,09 Kcal / 1 710,00 KJ	Energia: 256,24 Kcal / 1 071,08 KJ	Energia: 232,24 Kcal / 970,76 KJ	Energia: 142,80 Kcal / 596,90 KJ	Energia: 291,01 Kcal / 1 216,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,21 g	7,56 g	2,81 g	12,95 g	12,65 g	7,43 g	10,57 g	4,43 g	1,47 g	5,45 g	1,35 g	0,54 g	7,75 g	9,96 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,01 g	0,00 g	0,74 g	22,35 g	0,00 g	1,95 g	34,54 g	0,00 g	1,47 g	27,04 g	0,00 g	0,52 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](http://www.rabakesz.hu)