
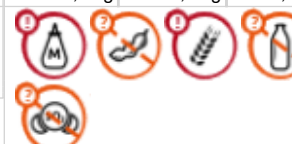















Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tej , Kockasajt, Zsemle	Citromos tea, Főtt virslis, 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: 311,04 Kcal / 1 300,15 KJ	Energia: 460,37 Kcal / 1 924,35 KJ	Energia: 310,38 Kcal / 1 297,39 KJ	Energia: 337,29 Kcal / 1 409,87 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
		18,56 g 13,38 g 7,71 g	19,99 g 9,17 g 5,12 g	1,91 g 7,80 g 4,59 g	11,14 g 8,26 g 3,46 g	11,76 g 6,61 g 3,58 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	52,37 g 7,49 g 0,97 g	24,60 g 0,00 g 0,32 g	36,99 g 7,49 g 0,82 g	54,26 g 7,99 g 1,62 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 702,72 Kcal / 2 937,37 KJ	Energia: 725,21 Kcal / 3 031,38 KJ	Energia: 742,83 Kcal / 3 105,03 KJ	Energia: 723,76 Kcal / 3 025,32 KJ	Energia: 822,36 Kcal / 3 437,46 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
		30,67 g 27,62 g 8,61 g	35,41 g 27,23 g 6,80 g	28,31 g 28,17 g 3,74 g	41,76 g 22,90 g 4,89 g	36,03 g 32,68 g 9,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,68 g 0,00 g 1,95 g	83,43 g 0,00 g 3,43 g	92,47 g 0,00 g 3,86 g	76,23 g 0,00 g 3,37 g	87,25 g 0,00 g 3,30 g		
						

Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 349,59 Kcal / 1 461,29 KJ	Energia: 363,37 Kcal / 1 518,89 KJ	Energia: 138,23 Kcal / 577,80 KJ	Energia: 305,68 Kcal / 1 277,74 KJ	Energia: 281,56 Kcal / 1 176,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,65 g	9,65 g	4,88 g	1,88 g	6,18 g	2,91 g	14,64 g	7,35 g	2,66 g	16,96 g	11,70 g	7,28 g	7,01 g	4,49 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,12 g	0,00 g	2,01 g	4,86 g	0,00 g	0,10 g	38,81 g	0,00 g	0,58 g	32,78 g	0,00 g	1,85 g	49,80 g	17,82 g	0,54 g		
																

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

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 144,88 Kcal / 605,60 KJ	Energia: 353,70 Kcal / 1 478,47 KJ	Energia: 342,99 Kcal / 1 433,70 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 361,04 Kcal / 1 509,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,89 g 3,41 g 4,23 g	12,19 g 6,66 g 3,69 g	5,79 g 5,64 g 1,97 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	13,69 g 11,69 g 5,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,06 g 7,85 g 0,32 g	57,23 g 0,00 g 1,10 g	62,23 g 24,19 g 0,92 g	71,04 g 18,73 g 0,31 g	49,84 g 0,00 g 1,18 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 842,53 Kcal / 3 521,78 KJ	Energia: 818,53 Kcal / 3 421,46 KJ	Energia: 670,41 Kcal / 2 802,31 KJ	Energia: 697,23 Kcal / 2 914,42 KJ	Energia: 654,13 Kcal / 2 734,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,73 g 42,68 g 9,98 g	35,71 g 29,20 g 5,11 g	28,84 g 24,66 g 7,06 g	26,25 g 27,54 g 8,04 g	28,11 g 20,24 g 3,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,75 g 0,00 g 3,27 g	101,52 g 3,75 g 3,34 g	79,26 g 12,74 g 2,26 g	84,79 g 0,00 g 4,02 g	88,02 g 12,74 g 3,06 g		
						

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 402,35 Kcal / 1 681,82 KJ	Energia: 211,45 Kcal / 883,86 KJ	Energia: 329,86 Kcal / 1 378,81 KJ	Energia: 400,97 Kcal / 1 676,05 KJ	Energia: 423,03 Kcal / 1 768,27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,86 g	3,87 g	3,11 g	9,76 g	6,41 g	2,35 g	13,34 g	12,73 g	5,22 g	17,57 g	16,95 g	9,11 g	16,93 g	10,99 g	6,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,65 g	0,00 g	1,12 g	22,42 g	0,00 g	1,33 g	39,93 g	0,00 g	2,25 g	39,56 g	0,00 g	1,92 g	63,35 g	12,99 g	2,01 g		
																
																

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

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.





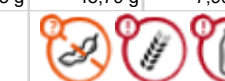





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Fehér kenyér, Alma	Gyümölcsle , Sajtkrém, Kifli, Uborka	Tej , Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Kakaó , Csirkemájkrém, Zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 176,11 Kcal / 736,14 Kj	Energia: 429,69 Kcal / 1 796,10 Kj	Energia: 368,27 Kcal / 1 539,37 Kj	Energia: 506,89 Kcal / 2 118,80 Kj	Energia: 323,46 Kcal / 1 352,06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,58 g 6,23 g 3,54 g	13,35 g 12,98 g 7,56 g	22,20 g 12,20 g 4,06 g	21,64 g 6,64 g 3,25 g	11,88 g 6,73 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,10 g 7,99 g 0,57 g	63,66 g 0,00 g 1,80 g	41,98 g 0,00 g 1,46 g	84,76 g 7,49 g 2,30 g	50,48 g 7,99 g 1,63 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Magyaros burgonyaleves, Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Cékla	Fokhagymakrémléves, Temesvári sertésszelet, Hántolt árpa	Húsgombóclevés, Lekváros derelye, Kivi	Gombaleves, Kelkáposzta főzelék , Fasírt golyó	Bazsalikomos paradicsomleves , Sült csirkemell, Sárgarépás burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 800,57 Kcal / 3 346,38 Kj	Energia: 737,14 Kcal / 3 081,25 Kj	Energia: 726,25 Kcal / 3 035,73 Kj	Energia: 675,82 Kcal / 2 824,93 Kj	Energia: 694,54 Kcal / 2 903,18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,66 g 31,12 g 5,65 g	29,77 g 27,88 g 7,72 g	18,79 g 31,88 g 14,68 g	32,06 g 40,72 g 8,99 g	34,84 g 22,99 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,84 g 7,19 g 3,36 g	87,38 g 0,00 g 2,64 g	103,17 g 19,49 g 2,68 g	78,51 g 0,00 g 3,28 g	83,27 g 11,26 g 2,65 g		
						

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 344,52 Kcal / 1 440,09 KJ			Energia: 347,51 Kcal / 1 452,59 KJ			Energia: 350,61 Kcal / 1 465,55 KJ			Energia: 195,62 Kcal / 817,69 KJ			Energia: 386,34 Kcal / 1 614,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,14 g	9,18 g	4,17 g	11,77 g	9,38 g	5,07 g	8,30 g	1,30 g	0,38 g	6,44 g	1,49 g	0,46 g	18,14 g	12,40 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,90 g	0,00 g	1,02 g	38,97 g	0,00 g	2,03 g	6,24 g	0,00 g	0,95 g	38,88 g	0,00 g	0,91 g	50,10 g	0,00 g	2,12 g		
																

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

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsle , Szezámmagos 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: 337,80 Kcal / 1 412,00 KJ	Energia: 167,03 Kcal / 698,19 KJ	Energia: 544,35 Kcal / 2 275,38 KJ	Energia: 383,38 Kcal / 1 602,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,98 g 14,56 g 7,27 g	10,61 g 8,15 g 2,43 g	8,13 g 6,23 g 3,52 g	13,48 g 9,02 g 5,15 g	11,75 g 13,42 g 4,79 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	51,43 g 7,49 g 1,19 g	58,82 g 0,00 g 0,32 g	29,00 g 7,49 g 0,78 g	48,79 g 7,99 g 1,71 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Karfiolleves , Tarhonyáshús pulykacombból, Csemege uborka	Lestyános Karalábéleves, Magyaros sertésszelet, Párolt rizs	Gulyásleves, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	Brokkolikrémleves , Kukoricabundás halfilé tepsiben sütte, Párolt rizs
		Energia: 678,14 Kcal / 2 834,63 KJ	Energia: 589,58 Kcal / 2 464,44 KJ	Energia: 844,22 Kcal / 3 528,84 KJ	Energia: 754,88 Kcal / 3 155,40 KJ	Energia: 685,17 Kcal / 2 864,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,02 g 21,26 g 3,30 g	25,23 g 24,08 g 5,03 g	27,28 g 33,34 g 6,66 g	41,32 g 31,58 g 6,66 g	27,84 g 21,92 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,79 g 0,00 g 3,46 g	67,35 g 0,00 g 2,36 g	106,62 g 23,49 g 1,87 g	75,55 g 3,00 g 3,25 g	89,98 g 0,00 g 3,01 g		
						

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 454,20 Kcal / 1 898,56 KJ	Energia: 386,16 Kcal / 1 614,15 KJ	Energia: 295,77 Kcal / 1 236,32 KJ	Energia: 172,18 Kcal / 719,71 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
		6,36 g 11,03 g 4,12 g	18,74 g 15,26 g 8,92 g	13,21 g 6,81 g 2,34 g	6,73 g 1,48 g 0,57 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
6,42 g 0,00 g 0,96 g	43,02 g 0,00 g 2,73 g	40,56 g 0,00 g 1,86 g	32,78 g 0,00 g 0,63 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