

















Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Tej , Kockasajt, Zsemle	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcs tea, Kőrözött , Kifli	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lillahagyma	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 365,09 Kcal / 1 526,08 KJ	Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 KJ	Energia: 260,10 Kcal / 1 087,22 KJ	Energia: 307,59 Kcal / 1 285,73 KJ	Energia: 303,50 Kcal / 1 268,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,56 g 13,38 g 7,71 g	10,54 g 3,27 g 1,78 g	10,68 g 8,12 g 4,77 g	6,63 g 8,29 g 4,64 g	9,50 g 9,40 g 3,31 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	66,30 g 17,48 g 0,19 g	32,99 g 8,99 g 1,50 g	50,71 g 0,00 g 0,96 g	41,95 g 6,99 g 1,36 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Paradicsomleves, Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Sárgaborsó leves, Tavaszi sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka	Nyírségi gombóclevés, Darás tészta baracklevárral, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Vagdalthús	Joghurtos gyümölcsleves, Sült halfilé , Párolt rizs kukoricával
		Energia: 652,06 Kcal / 2 725,61 KJ	Energia: 700,84 Kcal / 2 929,51 KJ	Energia: 696,06 Kcal / 2 909,53 KJ	Energia: 594,68 Kcal / 2 485,76 KJ	Energia: 652,23 Kcal / 2 726,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,05 g 18,13 g 3,05 g	26,30 g 33,01 g 5,20 g	23,06 g 24,38 g 6,43 g	30,14 g 24,36 g 4,61 g	21,99 g 27,98 g 5,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,47 g 10,49 g 2,74 g	69,29 g 0,00 g 3,83 g	94,48 g 12,84 g 1,98 g	86,39 g 0,00 g 4,29 g	76,06 g 6,39 g 2,55 g		
						
						

### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta			Csirkemájkrém, Magos zsemle, Jégcsapretek			Vaníliás puding, Háztartási keksz		
		Energia: 246,07 Kcal / 1 028,57 KJ			Energia: 181,38 Kcal / 758,17 KJ			Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ			Energia: 255,56 Kcal / 1 068,24 KJ			Energia: 240,12 Kcal / 1 003,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,25 g	5,72 g	1,93 g	5,51 g	1,44 g	0,47 g	9,14 g	6,15 g	3,26 g	11,41 g	4,41 g	1,51 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
33,40 g	0,00 g	1,16 g	36,25 g	0,00 g	0,86 g	33,24 g	0,00 g	1,46 g	38,29 g	0,00 g	1,32 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 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Kakaó , Petrezselymes túrókrém, Zsemle, Retek	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Tejeskávét, Sajtos rúd
		Energia: 370,87 Kcal / 1 550,24 KJ	Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 KJ	Energia: 449,81 Kcal / 1 880,21 KJ	Energia: 387,57 Kcal / 1 620,04 KJ	Energia: 217,63 Kcal / 909,69 KJ
		Fehérje 17,43 g Zsír 9,06 g T.Zsírsv 5,15 g	Fehérje 11,75 g Zsír 6,50 g T.Zsírsv 2,92 g	Fehérje 5,23 g Zsír 7,12 g T.Zsírsv 2,21 g	Fehérje 16,67 g Zsír 14,94 g T.Zsírsv 8,34 g	Fehérje 8,90 g Zsír 8,78 g T.Zsírsv 4,45 g
		Szénhidrát 51,95 g Cukor 6,99 g Só 1,58 g	Szénhidrát 44,87 g Cukor 8,10 g Só 0,83 g	Szénhidrát 17,56 g Cukor 8,99 g Só 0,41 g	Szénhidrát 43,29 g Cukor 8,99 g Só 1,75 g	Szénhidrát 25,49 g Cukor 6,99 g Só 0,44 g
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Tejfölös zöldbableves , Csirkemell csíkok zöldbúszeres mártással, Burgonya köret, Cékla	Becsínált leves , Pizzás csiga , Kivi	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt	Olasz zöldségleves, Szezámagos rántott szelet, Vajas burgonya, Csemege uborka
		Energia: 655,01 Kcal / 2 737,94 KJ	Energia: 662,31 Kcal / 2 768,46 KJ	Energia: 574,34 Kcal / 2 400,74 KJ	Energia: 441,68 Kcal / 1 846,22 KJ	Energia: 667,70 Kcal / 2 790,99 KJ
		Fehérje 28,74 g Zsír 24,71 g T.Zsírsv 8,78 g	Fehérje 33,04 g Zsír 25,68 g T.Zsírsv 7,19 g	Fehérje 24,13 g Zsír 23,88 g T.Zsírsv 6,13 g	Fehérje 24,21 g Zsír 15,66 g T.Zsírsv 3,13 g	Fehérje 29,30 g Zsír 20,88 g T.Zsírsv 4,88 g
		Szénhidrát 78,51 g Cukor 3,50 g Só 2,45 g	Szénhidrát 70,74 g Cukor 5,59 g Só 2,96 g	Szénhidrát 60,90 g Cukor 0,00 g Só 3,26 g	Szénhidrát 50,26 g Cukor 6,99 g Só 3,54 g	Szénhidrát 87,05 g Cukor 0,00 g Só 5,11 g
						

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Póréhagymás vajkrém, Zsemle, Retek, Túró Rudi			Natur joghurt, Kifli		
		Energia: 266,63 Kcal / 1 114,51 KJ			Energia: 339,28 Kcal / 1 418,19 KJ			Energia: 285,43 Kcal / 1 193,10 KJ			Energia: 276,21 Kcal / 1 154,56 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
		8,57 g	7,98 g	2,85 g	16,64 g	5,35 g	2,64 g	10,15 g	6,61 g	3,40 g	7,84 g	9,04 g	4,62 g	7,27 g	9,80 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,04 g	0,00 g	1,33 g	43,55 g	0,92 g	1,40 g	36,41 g	0,00 g	1,67 g	40,54 g	7,77 g	0,93 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 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó</b>	Tej , Ízesített kockasajt , Fehér kenyér, Retek	Kakaó , Briós	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcslé , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 189,26 Kcal / 791,11 KJ	Energia: 266,56 Kcal / 1 114,22 KJ	Energia: 246,84 Kcal / 1 031,79 KJ	Energia: 252,58 Kcal / 1 055,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,74 g 7,37 g 3,99 g	10,67 g 6,52 g 3,13 g	11,91 g 3,51 g 1,79 g	10,63 g 1,43 g 0,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,50 g 0,92 g 0,79 g	40,98 g 12,53 g 0,59 g	41,62 g 0,20 g 1,13 g	48,52 g 0,00 g 1,42 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó</b>	Csurgatott tojás leves, Hentes szelet, Burgonya köret	Pulykaraguleves, Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Karalábéleves, Ananászos csirkemell , Bulgur
		Energia: 653,75 Kcal / 2 732,68 KJ	Energia: 603,76 Kcal / 2 523,72 KJ	Energia: 622,02 Kcal / 2 600,04 KJ	Energia: 603,98 Kcal / 2 524,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,99 g 28,33 g 6,88 g	23,77 g 21,40 g 2,97 g	41,66 g 27,03 g 5,37 g	30,57 g 20,32 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,87 g 0,00 g 3,39 g	77,59 g 4,90 g 2,59 g	51,93 g 0,00 g 3,34 g	77,85 g 2,23 g 2,04 g		
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kekszgolyó
		Energia: 273,58 Kcal / 1 143,56 KJ	Energia: 354,41 Kcal / 1 481,43 KJ	Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ	Energia: 319,38 Kcal / 1 335,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,25 g 6,66 g 3,38 g	11,50 g 8,80 g 4,90 g	8,94 g 6,05 g 3,26 g	6,72 g 14,47 g 6,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,36 g 0,00 g 1,53 g	44,75 g 0,00 g 1,40 g	33,09 g 0,00 g 1,46 g	28,93 g 18,63 g 0,55 g		

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.






		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>				

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 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kifli, Uborka	Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Kakaós gabonagyógyó
		Energia: 373,17 Kcal / 1 559,85 KJ	Energia: 292,27 Kcal / 1 221,69 KJ	Energia: 260,12 Kcal / 1 087,30 KJ	Energia: 458,15 Kcal / 1 915,07 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 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
		16,19 g 14,63 g 8,42 g	6,21 g 8,62 g 4,69 g	10,11 g 9,62 g 3,69 g	6,36 g 5,76 g 3,29 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
40,91 g 8,99 g 1,88 g	46,63 g 0,00 g 0,95 g	29,64 g 6,99 g 1,11 g	21,77 g 0,00 g 0,82 g	34,60 g 7,47 g 0,50 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Kapros karfiolleves, Tarhonyáshús, Cékla	Zeller leves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Bakonyi Betyár leves, Kakaós kalács, Alma	Csontleves csigatésztával, Babfőzelék , Csirkepörkölt	Brokkolikrémleves , Mediterrán halfilé, Burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 594,23 Kcal / 2 483,88 KJ	Energia: 606,92 Kcal / 2 536,93 KJ	Energia: 696,79 Kcal / 2 912,58 KJ	Energia: 611,79 Kcal / 2 557,28 KJ	Energia: 626,02 Kcal / 2 616,76 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
		28,79 g 17,93 g 3,45 g	24,92 g 17,66 g 4,84 g	23,12 g 30,91 g 7,97 g	35,41 g 23,86 g 5,69 g	30,72 g 25,20 g 8,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,42 g 5,59 g 2,39 g	85,43 g 8,39 g 2,37 g	80,33 g 17,62 g 2,81 g	63,22 g 0,00 g 2,57 g	57,58 g 0,00 g 3,51 g		

### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó</b>	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet
		Energia: 255,10 Kcal / 1 066,32 KJ	Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 KJ	Energia: 169,53 Kcal / 708,64 KJ	Energia: 127,49 Kcal / 532,91 KJ	Energia: 458,60 Kcal / 1 916,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,67 g 8,08 g 2,85 g	11,25 g 10,13 g 4,57 g	5,61 g 1,49 g 0,45 g	8,51 g 8,77 g 3,27 g	13,20 g 9,60 g 5,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,89 g 0,00 g 1,34 g	35,04 g 0,00 g 1,82 g	33,20 g 0,00 g 0,72 g	23,69 g 0,00 g 0,78 g	62,10 g 2,40 g 1,62 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)