


















Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 362,56 Kcal / 1 515,50 Kj	Energia: 391,18 Kcal / 1 635,13 Kj	Energia: 366,40 Kcal / 1 531,55 Kj	Energia: 382,42 Kcal / 1 598,52 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	11,30 g 3,50 g 1,90 g	16,71 g 11,12 g 6,49 g	5,50 g 8,39 g 4,65 g	9,66 g 13,42 g 4,79 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	71,04 g 18,73 g 0,21 g	52,66 g 7,99 g 2,31 g	77,90 g 0,00 g 0,45 g	62,46 g 7,49 g 1,08 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Paradicsomleves, Pírtott 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: 723,43 Kcal / 3 023,94 Kj	Energia: 771,27 Kcal / 3 223,91 Kj	Energia: 691,71 Kcal / 2 891,35 Kj	Energia: 709,80 Kcal / 2 966,96 Kj	Energia: 693,48 Kcal / 2 898,75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,21 g 22,83 g 3,70 g	28,68 g 35,91 g 5,64 g	22,45 g 22,22 g 6,41 g	34,65 g 30,55 g 5,96 g	25,67 g 25,96 g 5,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,51 g 5,99 g 2,95 g	77,07 g 0,00 g 3,64 g	98,86 g 22,45 g 2,04 g	95,39 g 0,00 g 4,96 g	87,05 g 9,49 g 2,79 g		
						

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 298,55 Kcal / 1 247,94 KJ			Energia: 211,01 Kcal / 882,02 KJ			Energia: 348,69 Kcal / 1 457,52 KJ			Energia: 268,44 Kcal / 1 122,08 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
		11,09 g	7,82 g	2,70 g	4,34 g	1,55 g	0,48 g	9,79 g	9,50 g	5,07 g	12,30 g	4,83 g	1,71 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
53,00 g	0,00 g	0,71 g	56,42 g	0,00 g	0,38 g	52,85 g	0,00 g	1,33 g	39,15 g	0,00 g	1,37 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 2021.03.08. - 2021.03.12.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 383,90 Kcal / 1 604,70 KJ	Energia: 381,21 Kcal / 1 593,46 KJ	Energia: 456,48 Kcal / 1 908,09 KJ	Energia: 436,23 Kcal / 1 823,44 KJ	Energia: 219,68 Kcal / 918,26 KJ
		Fehérje 18,12 g Zsír 9,63 g T.Zsír 5,47 g	Fehérje 12,78 g Zsír 8,60 g T.Zsír 3,71 g	Fehérje 5,63 g Zsír 7,62 g T.Zsír 2,37 g	Fehérje 15,53 g Zsír 17,06 g T.Zsír 9,11 g	Fehérje 8,91 g Zsír 8,78 g T.Zsír 4,45 g
		Szénhidrát 52,93 g Cukor 7,49 g Só 1,64 g	Szénhidrát 58,22 g Cukor 16,20 g Só 0,97 g	Szénhidrát 17,44 g Cukor 7,99 g Só 0,44 g	Szénhidrát 61,87 g Cukor 7,99 g Só 1,28 g	Szénhidrát 26,00 g Cukor 7,49 g Só 0,44 g
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Tejfölös zöldbableves , Csirkemell csíkok zöldbúzses mártással, Burgonya köret, Cékla	Becsinált leves , Pizzás csiga , Kivi	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt	Olasz zöldségleves, Szezámagos rántott szelet, Vajas burgonya, Csemege uborka
		Energia: 754,24 Kcal / 3 152,72 KJ	Energia: 784,48 Kcal / 3 279,13 KJ	Energia: 677,29 Kcal / 2 831,07 KJ	Energia: 589,32 Kcal / 2 463,36 KJ	Energia: 727,21 Kcal / 3 039,74 KJ
		Fehérje 32,12 g Zsír 28,13 g T.Zsír 9,62 g	Fehérje 36,07 g Zsír 33,09 g T.Zsír 8,44 g	Fehérje 30,04 g Zsír 25,22 g T.Zsír 7,42 g	Fehérje 28,41 g Zsír 22,07 g T.Zsír 4,05 g	Fehérje 33,79 g Zsír 25,78 g T.Zsír 6,03 g
		Szénhidrát 92,09 g Cukor 3,75 g Só 2,63 g	Szénhidrát 80,83 g Cukor 7,19 g Só 3,56 g	Szénhidrát 75,33 g Cukor 0,00 g Só 2,96 g	Szénhidrát 68,31 g Cukor 16,98 g Só 3,14 g	Szénhidrát 85,89 g Cukor 0,00 g Só 4,18 g
						

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 339,96 Kcal / 1 421,03 KJ			Energia: 342,80 Kcal / 1 432,90 KJ			Energia: 364,98 Kcal / 1 525,62 KJ			Energia: 281,47 Kcal / 1 176,54 KJ			Energia: 386,34 Kcal / 1 614,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,45 g	11,54 g	4,17 g	16,94 g	5,38 g	2,64 g	10,55 g	9,71 g	4,90 g	7,99 g	9,45 g	4,81 g	12,94 g	12,40 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,49 g	0,00 g	1,04 g	44,06 g	0,92 g	1,41 g	56,66 g	0,00 g	1,48 g	40,78 g	7,77 g	0,95 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 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tej , Ízesített kockasajt , Fehér kenyér, Retek	Kakaó , Briós	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcslé , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 198,34 Kcal / 829,06 KJ	Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ	Energia: 247,00 Kcal / 1 032,46 KJ	Energia: 319,94 Kcal / 1 337,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,86 g 7,40 g 4,00 g	10,69 g 6,55 g 3,14 g	11,91 g 3,52 g 1,80 g	13,30 g 1,81 g 0,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,77 g 0,92 g 0,87 g	41,49 g 13,03 g 0,59 g	41,64 g 0,22 g 1,13 g	61,52 g 0,00 g 1,77 g		
					
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Csurgatott tojás leves, Hentes szelet, Burgonya köret	Pulykaraguleves, Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Karalábéleves, Ananászos csirkemell , Bulgur
		Energia: 753,76 Kcal / 3 150,72 KJ	Energia: 751,39 Kcal / 3 140,81 KJ	Energia: 741,78 Kcal / 3 100,64 KJ	Energia: 714,49 Kcal / 2 986,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34,90 g 30,04 g 6,67 g	28,08 g 27,87 g 3,79 g	46,67 g 35,69 g 6,68 g	35,74 g 23,63 g 4,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,41 g 0,00 g 3,58 g	95,41 g 5,24 g 2,88 g	57,21 g 0,00 g 3,15 g	93,32 g 2,39 g 2,21 g		
 					
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kekszgolyó
		Energia: 350,77 Kcal / 1 466,22 KJ	Energia: 358,43 Kcal / 1 498,24 KJ	Energia: 348,17 Kcal / 1 455,35 KJ	Energia: 319,38 Kcal / 1 335,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,77 g 9,77 g 4,88 g	11,62 g 8,82 g 4,90 g	11,85 g 9,40 g 5,07 g	6,72 g 14,47 g 6,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,00 g 0,00 g 1,94 g	45,56 g 0,00 g 1,43 g	39,01 g 0,00 g 1,97 g	28,93 g 18,63 g 0,55 g		

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.






		kedd	szerda	csütörtök	péntek
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

Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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 gabonagolyó
		Energia: 542,09 Kcal / 2 265,94 Kj	Energia: 328,53 Kcal / 1 373,26 Kj	Energia: 401,09 Kcal / 1 676,56 Kj	Energia: 488,82 Kcal / 2 043,27 Kj	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,28 g 17,01 g 9,32 g	3,30 g 6,82 g 3,56 g	16,36 g 12,74 g 5,34 g	6,38 g 5,84 g 3,33 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
70,71 g 7,99 g 2,77 g	58,89 g 0,00 g 0,45 g	51,19 g 7,49 g 1,91 g	29,10 g 0,00 g 0,87 g	42,60 g 9,96 g 0,58 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 672,34 Kcal / 2 810,38 Kj	Energia: 715,14 Kcal / 2 989,29 Kj	Energia: 753,26 Kcal / 3 148,63 Kj	Energia: 662,22 Kcal / 2 768,08 Kj	Energia: 749,14 Kcal / 3 131,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,04 g 22,11 g 4,03 g	27,79 g 25,07 g 5,89 g	25,79 g 31,13 g 8,32 g	38,98 g 25,82 g 6,16 g	35,28 g 30,68 g 9,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,13 g 7,19 g 2,76 g	92,78 g 4,00 g 2,40 g	91,23 g 18,88 g 2,36 g	67,77 g 0,00 g 2,76 g	70,72 g 0,00 g 3,82 g		

Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 326,13 Kcal / 1 363,22 KJ	Energia: 445,05 Kcal / 1 860,31 KJ	Energia: 196,80 Kcal / 822,62 KJ	Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ	Energia: 458,60 Kcal / 1 916,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,17 g 11,66 g 4,17 g	17,24 g 11,90 g 5,35 g	3,06 g 1,61 g 0,46 g	12,94 g 12,70 g 4,75 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
39,71 g 0,00 g 1,12 g	66,66 g 0,00 g 2,81 g	38,76 g 0,00 g 0,28 g	40,37 g 0,00 g 1,09 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