

















Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Tej , Kockasajt, Zsemle	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcs tea, Kőrözött , Kifli	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta			
		Energia: 304,84 Kcal / 1 274,23 KJ	Energia: 301,17 Kcal / 1 258,89 KJ	Energia: 209,53 Kcal / 875,84 KJ	Energia: 204,28 Kcal / 853,89 KJ	Energia: 214,39 Kcal / 896,15 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		15,22 g 8,38 g 4,74 g	9,79 g 3,03 g 1,65 g	8,94 g 6,80 g 4,04 g	3,82 g 5,33 g 3,01 g	7,07 g 9,13 g 3,28 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
41,78 g 0,00 g 1,68 g	58,32 g 12,99 g 0,18 g	26,20 g 3,00 g 1,09 g	34,49 g 0,00 g 0,52 g	22,83 g 4,00 g 1,01 g					
									
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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: 574,56 Kcal / 2 401,66 KJ	Energia: 614,56 Kcal / 2 568,86 KJ	Energia: 610,99 Kcal / 2 553,94 KJ	Energia: 533,28 Kcal / 2 229,11 KJ	Energia: 571,55 Kcal / 2 389,08 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		23,72 g 16,30 g 2,66 g	23,21 g 27,90 g 4,43 g	21,81 g 19,63 g 5,65 g	26,55 g 21,11 g 4,00 g	20,67 g 21,36 g 4,28 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
82,65 g 7,99 g 2,27 g	62,51 g 0,00 g 3,05 g	85,27 g 7,30 g 1,37 g	80,36 g 0,00 g 3,71 g	72,30 g 6,29 g 1,51 g					
									
									

### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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: 169,24 Kcal / 707,42 KJ	Energia: 102,65 Kcal / 429,08 KJ	Energia: 187,19 Kcal / 782,45 KJ	Energia: 244,08 Kcal / 1 020,25 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
		9,82 g	5,45 g	1,90 g	3,07 g	0,97 g	0,34 g	6,71 g	5,88 g	3,23 g	10,63 g	3,99 g	1,31 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
17,32 g	0,00 g	0,81 g	20,16 g	0,00 g	0,51 g	17,16 g	0,00 g	1,11 g	37,71 g	0,00 g	1,26 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>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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: 318,16 Kcal / 1 329,91 KJ	Energia: 245,50 Kcal / 1 026,19 KJ	Energia: 418,53 Kcal / 1 749,46 KJ	Energia: 249,00 Kcal / 1 040,82 KJ	Energia: 215,58 Kcal / 901,12 KJ
		Fehérje 13,98 g Zsír 7,11 g T.Zsír 4,06 g	Fehérje 9,79 g Zsír 6,30 g T.Zsír 2,86 g	Fehérje 4,95 g Zsír 6,61 g T.Zsír 2,05 g	Fehérje 11,47 g Zsír 11,85 g T.Zsír 6,53 g	Fehérje 8,90 g Zsír 8,78 g T.Zsír 4,45 g
		Szénhidrát 47,30 g Cukor 6,49 g Só 1,46 g	Szénhidrát 34,41 g Cukor 8,10 g Só 0,63 g	Szénhidrát 11,44 g Cukor 3,00 g Só 0,39 g	Szénhidrát 20,98 g Cukor 3,00 g Só 1,16 g	Szénhidrát 24,98 g Cukor 6,49 g Só 0,44 g
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Tejfölös zöldbableves , Csirkemell csíkok zöldbúzses 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: 576,48 Kcal / 2 409,69 KJ	Energia: 626,92 Kcal / 2 620,53 KJ	Energia: 471,02 Kcal / 1 968,86 KJ	Energia: 391,46 Kcal / 1 636,30 KJ	Energia: 569,36 Kcal / 2 379,92 KJ
		Fehérje 26,24 g Zsír 21,06 g T.Zsír 8,08 g	Fehérje 28,16 g Zsír 24,19 g T.Zsír 6,65 g	Fehérje 21,12 g Zsír 16,66 g T.Zsír 5,05 g	Fehérje 19,78 g Zsír 15,14 g T.Zsír 2,77 g	Fehérje 26,74 g Zsír 17,17 g T.Zsír 4,47 g
		Szénhidrát 69,71 g Cukor 2,00 g Só 2,33 g	Szénhidrát 70,75 g Cukor 5,19 g Só 2,85 g	Szénhidrát 53,53 g Cukor 0,00 g Só 1,78 g	Szénhidrát 43,43 g Cukor 6,49 g Só 2,52 g	Szénhidrát 74,18 g Cukor 0,00 g Só 3,65 g
						

### Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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: 189,80 Kcal / 793,36 KJ	Energia: 171,40 Kcal / 716,45 KJ	Energia: 208,60 Kcal / 871,95 KJ	Energia: 272,42 Kcal / 1 138,72 KJ	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,14 g	7,71 g	2,82 g	8,47 g	2,69 g	1,32 g	7,72 g	6,34 g	3,37 g	7,82 g	8,64 g	4,42 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
20,96 g	0,00 g	0,98 g	22,03 g	0,46 g	0,70 g	20,33 g	0,00 g	1,32 g	40,52 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>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Tej , Ízesített kockasajt , Fehér kenyér, Retek	Kakaó, Briós	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcslé , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 154,42 Kcal / 645,48 KJ	Energia: 264,24 Kcal / 1 104,52 KJ	Energia: 246,68 Kcal / 1 031,12 KJ	Energia: 175,75 Kcal / 734,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,57 g 5,23 g 2,82 g	10,65 g 6,50 g 3,11 g	11,91 g 3,50 g 1,79 g	8,20 g 1,16 g 0,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,65 g 0,46 g 0,62 g	40,47 g 12,03 g 0,59 g	41,60 g 0,19 g 1,13 g	32,44 g 0,00 g 1,07 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Csurgatott tojás leves, Hentes szelet, Burgonya köret	Pulykaraguleves, Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Karalábéleves, Ananászos csirkemell , Bulgur
		Energia: 615,24 Kcal / 2 571,70 KJ	Energia: 555,94 Kcal / 2 323,83 KJ	Energia: 555,39 Kcal / 2 321,53 KJ	Energia: 480,23 Kcal / 2 007,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,05 g 24,13 g 5,40 g	22,34 g 18,37 g 2,58 g	34,27 g 25,48 g 4,75 g	24,97 g 16,94 g 3,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,62 g 0,00 g 3,38 g	73,89 g 4,55 g 2,40 g	46,28 g 0,00 g 2,82 g	59,11 g 2,07 g 2,09 g		
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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: 196,75 Kcal / 822,42 KJ	Energia: 198,61 Kcal / 830,19 KJ	Energia: 183,63 Kcal / 767,57 KJ	Energia: 319,38 Kcal / 1 335,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,82 g 6,39 g 3,35 g	6,22 g 5,61 g 3,15 g	6,41 g 5,77 g 3,23 g	7,72 g 14,47 g 6,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,28 g 0,00 g 1,18 g	24,46 g 0,00 g 0,81 g	16,84 g 0,00 g 1,10 g	38,93 g 22,63 g 0,55 g		

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.






		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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 gabonagolyó
		Energia: 311,43 Kcal / 1 301,78 Kj	Energia: 188,64 Kcal / 788,52 Kj	Energia: 239,93 Kcal / 1 002,91 Kj	Energia: 430,17 Kcal / 1 798,11 Kj	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,42 g 11,81 g 6,64 g	3,39 g 5,63 g 3,05 g	9,73 g 9,11 g 3,53 g	4,50 g 4,42 g 2,56 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
34,68 g 3,00 g 1,64 g	30,40 g 0,00 g 0,51 g	26,38 g 4,00 g 1,08 g	20,75 g 0,00 g 0,41 g	34,60 g 7,47 g 0,50 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Kapros karfiollevés, 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: 568,52 Kcal / 2 376,41 Kj	Energia: 574,34 Kcal / 2 400,74 Kj	Energia: 625,01 Kcal / 2 612,54 Kj	Energia: 531,61 Kcal / 2 222,13 Kj	Energia: 552,18 Kcal / 2 308,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,32 g 16,85 g 3,26 g	23,38 g 17,97 g 4,67 g	21,55 g 25,71 g 7,09 g	30,42 g 19,02 g 4,85 g	25,90 g 21,53 g 7,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,94 g 5,19 g 2,24 g	78,17 g 4,30 g 2,03 g	75,72 g 16,36 g 2,09 g	59,11 g 0,00 g 2,37 g	55,01 g 0,00 g 3,14 g		
						

### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</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: 159,93 Kcal / 668,51 KJ	Energia: 246,22 Kcal / 1 029,20 KJ	Energia: 90,80 Kcal / 379,54 KJ	Energia: 130,03 Kcal / 543,53 KJ	Energia: 329,28 Kcal / 1 376,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,21 g	6,34 g	2,27 g	9,66 g	7,36 g	3,31 g	3,17 g	1,02 g	0,32 g	9,51 g	8,78 g	3,27 g	8,30 g	9,10 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,57 g	0,00 g	0,80 g	35,01 g	0,00 g	1,55 g	17,11 g	0,00 g	0,37 g	29,04 g	0,00 g	0,80 g	41,95 g	2,40 g	1,12 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)