






Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.











| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Tízórai | (00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó | Gyümölcs tea, Kockasajt, Zsemle | Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Retek | Tejberizs fahéjjal | Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér, Paprika | Citromos tea, Sárgarépas túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma |
| | | Energia: 306,79 Kcal / 1 282,38 Kj | Energia: 381,86 Kcal / 1 596,17 Kj | Energia: 205,07 Kcal / 857,19 Kj | Energia: 217,03 Kcal / 907,19 Kj | Energia: 304,31 Kcal / 1 272,02 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 11,78 g 10,39 g 6,08 g | 15,51 g 7,15 g 3,19 g | 7,21 g 2,23 g 1,17 g | 4,42 g 8,25 g 4,65 g | 10,01 g 6,22 g 3,26 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 41,05 g 8,99 g 1,97 g | 60,70 g 6,99 g 2,00 g | 38,78 g 6,99 g 0,26 g | 51,37 g 0,00 g 0,32 g | 48,69 g 6,99 g 1,14 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Ebéd | (00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó | Tejfölös karfiolleves , Lecsós sertésszelet, Párolt rizs | Csurgatott tojás leves, Paprikás csirketokány, Tarhonya köret | Bakonyi Betyár leves, Káposztás tészta, Narancs | Gombaleves, Babfőzelék , Sertés pörkölt | Joghurtos gyümölcsleves, Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé, Párolt köles, Cékla |
| | | Energia: 633,53 Kcal / 2 648,16 Kj | Energia: 664,88 Kcal / 2 779,20 Kj | Energia: 711,14 Kcal / 2 972,57 Kj | Energia: 701,06 Kcal / 2 930,43 Kj | Energia: 693,47 Kcal / 2 898,70 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 24,90 g 26,95 g 4,52 g | 30,00 g 29,01 g 5,67 g | 26,21 g 28,90 g 6,71 g | 37,02 g 27,43 g 5,51 g | 25,86 g 23,04 g 5,03 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 72,01 g 0,00 g 3,05 g | 70,11 g 0,00 g 3,50 g | 84,69 g 4,90 g 3,47 g | 75,62 g 0,00 g 2,99 g | 93,36 g 11,98 g 3,30 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó | Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma | Natúr vajkrém , Fehér kenyér, Sárgarépa | Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek | Kefír, Kifli |
| | | Energia: 244,75 Kcal / 1 023,06 Kj | Energia: 87,24 Kcal / 364,66 Kj | Energia: 272,39 Kcal / 1 138,59 Kj | Energia: 218,12 Kcal / 911,74 Kj | Energia: 157,88 Kcal / 659,94 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,57 g 4,43 g 1,47 g | 3,38 g 6,12 g 2,94 g | 11,13 g 10,39 g 4,49 g | 9,40 g 6,63 g 3,39 g | 12,47 g 7,80 g 4,40 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 37,59 g 0,00 g 1,41 g | 25,75 g 0,00 g 0,23 g | 33,27 g 0,00 g 1,68 g | 20,67 g 0,00 g 1,27 g | 29,65 g 0,00 g 1,36 g | | |

Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.




| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|---|---|--|---|---|---|
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó |  |  |  |  |  |

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

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.






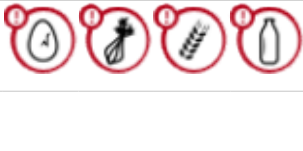

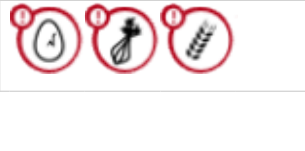

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Tízórai | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Tejeskávé, Margarin, Kuglóf | Tej , Méz, Margarin, Fehér kenyér | Tejbedara kakaóporral | Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta |
| | | Energia: 234,30 Kcal / 979,37 KJ | Energia: 178,07 Kcal / 744,33 KJ | Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 KJ | Energia: 363,49 Kcal / 1 519,39 KJ | Energia: 387,57 Kcal / 1 620,04 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 8,82 g 7,73 g 3,60 g | 9,25 g 6,02 g 2,79 g | 10,54 g 3,27 g 1,78 g | 9,99 g 6,05 g 3,34 g | 16,67 g 14,94 g 8,34 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 29,36 g 8,99 g 0,34 g | 40,12 g 8,10 g 0,40 g | 66,30 g 17,48 g 0,19 g | 63,23 g 0,00 g 1,45 g | 43,29 g 8,99 g 1,75 g | | |
| | |  |  |  |  |  |
| Ebéd | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Zeller leves , Zöldséges aprópecsenye, Petrezselymes barna rizs, Vegyes savanyúság | Zöldborsóleves , Csirkemájás sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka | Frankfurti leves, Túrós batyu , Alma | Csontleves csigatésztával, Tököfőzelék , Baromfi vagdalthús | Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Sajtós sertés csíkok, Párolt rizs, Vitamin saláta |
| | | Energia: 644,62 Kcal / 2 694,51 KJ | Energia: 668,28 Kcal / 2 793,41 KJ | Energia: 654,56 Kcal / 2 736,06 KJ | Energia: 483,81 Kcal / 2 022,33 KJ | Energia: 662,86 Kcal / 2 770,75 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 25,65 g 23,40 g 4,49 g | 30,10 g 28,88 g 4,89 g | 21,11 g 30,94 g 9,37 g | 25,35 g 24,69 g 4,86 g | 31,58 g 24,08 g 7,75 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 81,80 g 0,00 g 3,27 g | 70,36 g 0,00 g 4,05 g | 69,22 g 8,49 g 3,08 g | 71,38 g 0,00 g 1,98 g | 79,15 g 0,00 g 3,45 g | | |
| | |  |  |  |  |  |

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.






| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|---|---|--|---|---|---|
| Uzsonna | (00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó | Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom | Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma | Sajtkrém, Magos zsemle, Retek | Gyümölcs joghurt, Kifli |
| | | Energia: 248,59 Kcal / 1 039,11 KJ | Energia: 290,42 Kcal / 1 213,96 KJ | Energia: 275,55 Kcal / 1 151,80 KJ | Energia: 262,43 Kcal / 1 096,96 KJ | Energia: 134,57 Kcal / 562,50 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 12,25 g 5,82 g 1,93 g | 14,58 g 3,18 g 2,60 g | 9,04 g 6,05 g 3,26 g | 7,96 g 9,28 g 4,71 g | 8,26 g 1,39 g 3,62 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 33,80 g 0,00 g 1,09 g | 45,84 g 0,92 g 1,99 g | 36,39 g 0,00 g 0,85 g | 36,45 g 0,00 g 1,27 g | 32,90 g 2,99 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

Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Tízórai | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Gyümölcsle , Zöldfűszeres túrókrém, Fehér kenyér, Paprika | Tej , Kakaós gabonagolyó | Kakaó , Briós | Tej , Sajtkrém, Teljes kiórlésű kifli, Retek | Limonádé , Petrezselymes túrókrém, Teljes kiórlésű kenyér, Fejes saláta |
| | | Energia: 226,09 Kcal / 945,06 KJ | Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ | Energia: 266,56 Kcal / 1 114,22 KJ | Energia: 386,90 Kcal / 1 617,24 KJ | Energia: 290,85 Kcal / 1 215,75 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 7,90 g 5,58 g 3,27 g | 9,80 g 3,30 g 1,75 g | 10,67 g 6,52 g 3,13 g | 16,34 g 11,55 g 6,45 g | 10,27 g 6,03 g 3,26 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 53,71 g 0,00 g 0,47 g | 46,60 g 7,47 g 0,50 g | 40,98 g 12,53 g 0,59 g | 53,94 g 0,00 g 2,18 g | 45,87 g 9,99 g 1,21 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Minestrone leves, Roston csirkemell, Burgonyapüré, Csemege uborka | Karalábé krémleves leves gyönggyel, Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból | Baromfi raguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka | Májgaluska leves , Vágottborsó főzelék, Sertés sült | Paradicsomleves, Párolt halfilé, Csőbensült zöldségek |
| | | Energia: 758,50 Kcal / 3 170,53 KJ | Energia: 649,54 Kcal / 2 715,08 KJ | Energia: 720,42 Kcal / 3 011,36 KJ | Energia: 640,57 Kcal / 2 677,58 KJ | Energia: 626,16 Kcal / 2 617,35 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 31,05 g 30,57 g 6,15 g | 27,69 g 33,64 g 10,93 g | 27,66 g 24,12 g 3,25 g | 38,06 g 21,47 g 4,73 g | 30,94 g 21,63 g 6,90 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 80,39 g 0,04 g 4,16 g | 58,14 g 0,00 g 2,56 g | 96,49 g 0,00 g 3,02 g | 64,74 g 0,00 g 3,15 g | 69,33 g 10,49 g 3,66 g | | |
|  |  |  |  |  | | |

Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.





| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------------------------------------|--|--|----------|---|---|----------|---|---|----------|---|---|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom | | | Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka | | | Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika | | | Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Paradicsom | | | Vaníliás puding, Piskótaszelet | | |
| | | Energia: 117,18 Kcal / 489,81 KJ | | | Energia: 353,37 Kcal / 1 477,09 KJ | | | Energia: 220,67 Kcal / 922,40 KJ | | | Energia: 90,21 Kcal / 377,08 KJ | | | Energia: 231,03 Kcal / 965,71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 4,72 g | 1,50 g | 0,47 g | 9,90 g | 5,42 g | 6,50 g | 8,78 g | 9,47 g | 3,31 g | 7,91 g | 3,94 g | 1,45 g | 5,07 g | 8,71 g | 4,31 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,06 g | 0,00 g | 0,45 g | 35,52 g | 0,00 g | 2,06 g | 22,11 g | 0,00 g | 1,08 g | 24,28 g | 0,00 g | 0,78 g | 62,82 g | 3,56 g | 0,08 g | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |

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

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

| | | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|--|--|
| Tízórai | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Tej , Körözött , Fehér kenyér | Tejeskávé, Sárgarépás túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma | Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 350,74 Kcal / 1 466,09 Kj | Energia: 200,10 Kcal / 836,42 Kj | Energia: 337,69 Kcal / 1 411,54 Kj | Energia: 295,45 Kcal / 1 234,98 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 6,28 g 8,62 g 4,69 g | 14,19 g 8,53 g 4,93 g | 16,48 g 9,02 g 4,89 g | 9,19 g 7,59 g 2,28 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 60,63 g 0,00 g 0,95 g | 35,07 g 0,00 g 1,08 g | 44,63 g 6,99 g 1,15 g | 43,97 g 8,99 g 1,04 g | | |
|  |  |  |  | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Tavaszi leves, Gyümölcsmártás, Főtt hús, Párolt rizs | Alföldi gulyásleves, Kakaós csiga , Narancs | Lebbencsleves, Sóskafozelék, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag | Magyaros zöldbableves , Ananászos sült csirkemell , Burgonyapüré |
| | | Energia: 640,49 Kcal / 2 677,25 Kj | Energia: 660,54 Kcal / 2 761,06 Kj | Energia: 739,85 Kcal / 3 092,57 Kj | Energia: 722,41 Kcal / 3 019,67 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 24,90 g 23,13 g 5,49 g | 22,98 g 21,22 g 4,67 g | 21,40 g 31,23 g 6,25 g | 31,18 g 26,70 g 8,23 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 82,12 g 8,39 g 1,86 g | 92,71 g 17,62 g 2,86 g | 89,98 g 16,98 g 3,38 g | 79,74 g 2,23 g 2,09 g | | |
|  |  |  |  | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó | Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika | Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek | Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka | Natur joghurt, Kifli |
| | | Energia: 228,62 Kcal / 955,63 Kj | Energia: 254,12 Kcal / 1 062,22 Kj | Energia: 23,64 Kcal / 98,82 Kj | Energia: 157,88 Kcal / 659,94 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 10,79 g 4,37 g 1,55 g | 8,57 g 7,98 g 2,85 g | 2,95 g 0,87 g 0,41 g | 7,27 g 3,80 g 4,40 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 33,56 g 0,00 g 1,55 g | 33,99 g 0,00 g 1,39 g | 22,29 g 0,00 g 0,09 g | 29,65 g 0,00 g 1,36 g | | |

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

| | | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|---|---|--|---|---|
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 év) Alsó |  |  |  |  |

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