





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 450,30 Kcal / 1 882,25 KJ	Energia: 442,82 Kcal / 1 850,99 KJ	Energia: 264,25 Kcal / 1 104,57 KJ	Energia: 208,02 Kcal / 869,52 KJ	Energia: 341,78 Kcal / 1 428,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,86 g 10,77 g 6,22 g	15,67 g 11,69 g 4,91 g	8,76 g 2,43 g 1,26 g	6,08 g 6,41 g 3,52 g	11,38 g 6,84 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,83 g 7,99 g 2,82 g	61,47 g 7,49 g 2,11 g	51,52 g 7,49 g 0,29 g	67,62 g 0,00 g 0,32 g	54,91 g 7,49 g 1,30 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	Tejfölös karfiolleves , Lecsős 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: 700,29 Kcal / 2 927,21 KJ	Energia: 751,33 Kcal / 3 140,56 KJ	Energia: 802,77 Kcal / 3 355,58 KJ	Energia: 793,24 Kcal / 3 315,74 KJ	Energia: 762,43 Kcal / 3 186,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,39 g 27,90 g 5,02 g	33,80 g 31,09 g 6,11 g	28,43 g 34,80 g 7,64 g	41,46 g 31,95 g 6,29 g	29,15 g 22,86 g 5,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,99 g 0,00 g 1,98 g	83,14 g 0,00 g 2,98 g	91,95 g 5,24 g 3,10 g	83,94 g 0,00 g 2,40 g	107,46 g 16,68 g 3,42 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 342,55 Kcal / 1 431,86 KJ	Energia: 117,87 Kcal / 492,70 KJ	Energia: 315,44 Kcal / 1 318,54 KJ	Energia: 302,63 Kcal / 1 264,99 KJ	Energia: 186,34 Kcal / 778,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,22 g 9,31 g 3,29 g	5,42 g 8,16 g 3,92 g	12,87 g 11,89 g 5,14 g	11,20 g 12,14 g 5,84 g	18,14 g 8,40 g 4,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,24 g 0,00 g 1,83 g	42,71 g 0,00 g 0,32 g	38,84 g 0,00 g 1,94 g	21,30 g 0,00 g 1,61 g	50,10 g 0,00 g 2,12 g		

Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.



		hétfő	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 2021.05.10. - 2021.05.14.







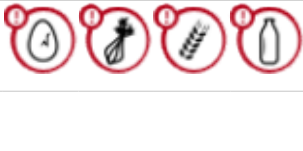

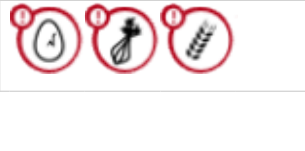

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tejeskávé, Margarin, Kuglóf	Tej , Méz, Margarin, Fehér kenyér	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 293,53 Kcal / 1 226,96 KJ	Energia: 275,58 Kcal / 1 151,92 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 388,57 Kcal / 1 624,22 KJ	Energia: 468,00 Kcal / 1 956,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,85 g 12,23 g 5,31 g	11,11 g 10,54 g 4,51 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	10,66 g 6,19 g 3,39 g	17,64 g 19,56 g 10,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,91 g 9,49 g 0,43 g	64,31 g 16,20 g 0,55 g	71,04 g 18,73 g 0,21 g	68,62 g 0,00 g 1,62 g	47,89 g 7,99 g 1,96 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zeller leves , Zöldséges aprópecsenye, Petrezselymes barna rizs, Vegyes savanyúság	Zöldborsóleves , Csirkemájás sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka	Frankfurti leves, Túrós batyu , Alma	Csontleves csigatésztával, Tökfőzelék , Baromfi vagdalthús	BrokkolikréMLEVES pirított zsemlekockáva, Sajtós sertés csíkok, Párolt rizs, Vitamin saláta
		Energia: 687,04 Kcal / 2 871,83 KJ	Energia: 753,77 Kcal / 3 150,76 KJ	Energia: 757,42 Kcal / 3 166,02 KJ	Energia: 576,70 Kcal / 2 410,61 KJ	Energia: 719,83 Kcal / 3 008,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,20 g 25,57 g 4,84 g	33,44 g 29,95 g 5,13 g	24,51 g 33,28 g 10,28 g	27,66 g 31,06 g 5,74 g	33,09 g 28,63 g 8,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,87 g 0,00 g 3,53 g	85,62 g 0,00 g 3,39 g	85,96 g 12,74 g 3,26 g	77,83 g 0,00 g 2,16 g	81,55 g 0,00 g 2,48 g		
						

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 333,34 Kcal / 1 393,36 KJ	Energia: 290,42 Kcal / 1 213,96 KJ	Energia: 394,29 Kcal / 1 648,13 KJ	Energia: 463,89 Kcal / 1 939,06 KJ	Energia: 163,03 Kcal / 681,47 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
		13,20 g 10,44 g 3,65 g	14,58 g 3,18 g 2,60 g	11,78 g 11,88 g 6,02 g	8,08 g 9,29 g 4,71 g	13,93 g 1,99 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,50 g 0,00 g 1,30 g	45,84 g 0,92 g 1,99 g	42,65 g 0,00 g 1,10 g	36,67 g 0,00 g 1,29 g	53,35 g 2,99 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 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcslé , Zöldfűszeres túrókrém, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Kakaós gabonagolyó	Kakaó , Briós	Tej , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Limonádé , Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 245,17 Kcal / 1 024,81 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ	Energia: 388,36 Kcal / 1 623,34 KJ	Energia: 327,37 Kcal / 1 368,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,38 g 6,17 g 3,59 g	10,80 g 3,40 g 1,79 g	10,69 g 6,55 g 3,14 g	16,46 g 11,56 g 6,45 g	11,77 g 6,68 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,35 g 0,00 g 0,57 g	58,60 g 9,96 g 0,58 g	41,49 g 13,03 g 0,59 g	54,16 g 0,00 g 2,20 g	51,68 g 9,99 g 1,37 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 868,96 Kcal / 3 632,25 KJ	Energia: 647,15 Kcal / 2 705,09 KJ	Energia: 766,72 Kcal / 3 204,89 KJ	Energia: 804,83 Kcal / 3 364,19 KJ	Energia: 762,14 Kcal / 3 185,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,75 g 37,11 g 7,61 g	28,70 g 32,80 g 11,31 g	29,19 g 28,35 g 3,77 g	44,87 g 29,41 g 5,97 g	34,83 g 28,99 g 8,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,12 g 0,05 g 4,42 g	58,40 g 0,00 g 2,66 g	97,12 g 0,00 g 3,19 g	78,65 g 0,00 g 2,93 g	81,36 g 9,99 g 3,96 g		
						

Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 267,18 Kcal / 1 116,81 KJ			Energia: 439,68 Kcal / 1 837,86 KJ			Energia: 453,79 Kcal / 1 896,84 KJ			Energia: 166,06 Kcal / 694,13 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	11,03 g	10,04 g	8,22 g	10,22 g	15,90 g	5,73 g	11,43 g	8,74 g	3,27 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
41,06 g	0,00 g	0,45 g	41,43 g	0,00 g	2,28 g	42,84 g	0,00 g	1,36 g	40,79 g	0,00 g	1,14 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Körözött , Fehér kenyér	Tejeskávé, Sárgarépás túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 357,76 Kcal / 1 495,44 Kj	Energia: 207,19 Kcal / 866,05 Kj	Energia: 503,30 Kcal / 2 103,79 Kj	Energia: 323,77 Kcal / 1 353,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,83 g 6,82 g 3,56 g	15,85 g 8,60 g 4,98 g	17,17 g 9,56 g 5,20 g	10,28 g 8,17 g 2,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,89 g 0,00 g 1,01 g	51,15 g 0,00 g 1,19 g	66,29 g 7,49 g 1,19 g	48,38 g 7,99 g 1,19 g		
					
					
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tavaszi leves, Gyümölcsmártás, Főtt hús, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Kakaós csiga , Narancs	Lebbencsleves, Sóskafezelék, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Magyaros zöldbableves , Ananászos sült csirkemell , Burgonyapüré
		Energia: 659,40 Kcal / 2 756,29 Kj	Energia: 762,89 Kcal / 3 188,88 Kj	Energia: 774,36 Kcal / 3 236,82 Kj	Energia: 832,05 Kcal / 3 477,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,17 g 22,70 g 5,63 g	25,29 g 24,32 g 5,27 g	21,97 g 35,59 g 7,39 g	34,56 g 33,93 g 9,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,49 g 8,99 g 1,80 g	108,83 g 25,12 g 3,07 g	87,97 g 14,99 g 3,37 g	85,01 g 2,39 g 2,90 g		
					
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka	Natur joghurt, Kifli
		Energia: 446,34 Kcal / 1 865,70 Kj	Energia: 356,72 Kcal / 1 491,09 Kj	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 Kj	Energia: 186,34 Kcal / 778,90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,71 g 19,56 g 3,50 g	10,56 g 14,04 g 5,12 g	5,05 g 0,92 g 0,42 g	12,94 g 4,40 g 4,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,10 g 0,00 g 2,70 g	39,85 g 0,00 g 1,80 g	38,85 g 0,00 g 0,16 g	50,10 g 0,00 g 2,12 g		

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		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