






Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.











|   |  | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  |
|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>  | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | 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: 221,99 Kcal / 927,92 KJ  | Energia: 288,79 Kcal / 1 207,14 KJ  | Energia: 172,73 Kcal / 722,01 KJ  | Energia: 190,81 Kcal / 797,59 KJ                               | Energia: 201,93 Kcal / 844,07 KJ  |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|   |  | 8,44 g 5,38 g 3,11 g  | 11,58 g 7,73 g 3,43 g   | 6,29 g 2,06 g 1,08 g  | 4,51 g 5,51 g 3,04 g   | 6,56 g 5,11 g 2,73 g  |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 34,58 g 3,00 g 1,41 g   | 39,28 g 6,49 g 1,22 g  | 32,05 g 6,49 g 0,25 g   | 56,27 g 0,00 g 0,25 g   | 29,77 g 4,00 g 0,76 g   |  |   |
|    |    |    |    |    |  |   |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | Tejfölös karfiolleves, Lecsós sertésszelet, Párolt rizs                               | Csurgatott tojás leves, Paprikás csirketokány, Tarhonya köret                         | Bakonyi Betyár leves, Káposztás tészta, Narancs                                       | Gombaleves, Babfőzelék, Sertés pörkölt                         | Joghurtos Gyümölcsléves, Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé, Párolt köles, Cékla |
|   |  | Energia: 591,09 Kcal / 2 470,76 KJ  | Energia: 589,09 Kcal / 2 462,40 KJ  | Energia: 624,08 Kcal / 2 608,65 KJ  | Energia: 540,61 Kcal / 2 259,75 KJ                             | Energia: 592,05 Kcal / 2 474,77 KJ  |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|   |  | 24,39 g 21,60 g 3,84 g  | 28,21 g 20,46 g 4,44 g  | 24,00 g 23,46 g 5,84 g  | 29,06 g 22,31 g 4,50 g   | 22,47 g 16,65 g 4,07 g  |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 74,01 g 0,00 g 2,67 g   | 72,28 g 0,00 g 2,83 g  | 77,46 g 5,00 g 2,66 g   | 55,18 g 0,00 g 1,99 g   | 86,08 g 11,18 g 3,05 g  |  |   |
|  |  |  |  |  |  |   |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | 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: 180,62 Kcal / 754,99 KJ  | Energia: 70,79 Kcal / 295,90 KJ   | Energia: 164,00 Kcal / 685,52 KJ  | Energia: 229,40 Kcal / 958,89 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   |
|   |  | 8,15 g 5,16 g 1,82 g  | 3,85 g 4,13 g 1,97 g  | 7,11 g 7,35 g 3,20 g  | 9,30 g 7,62 g 3,77 g   | 12,47 g 9,80 g 5,40 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 21,52 g 0,00 g 1,08 g   | 31,00 g 0,00 g 0,25 g  | 17,16 g 0,00 g 1,06 g   | 20,42 g 0,00 g 1,28 g   | 29,65 g 0,00 g 1,36 g   |  |   |

Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.






|                |                                 | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|----------------|---------------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Uzsonna</b> | (00481) Gyermek<br>(4-6 év) Ovi |  |  |  |  |  |

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 2021.05.10. - 2021.05.14.







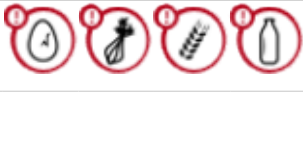
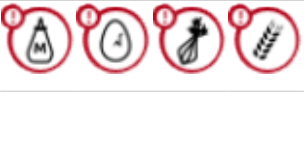
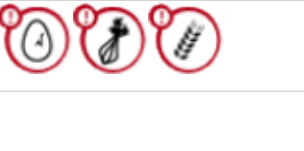

|                       |                                     | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|-----------------------|-------------------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b> | Tejeskávé, Margarin, Kuglóf   | Tej , Méz, Margarin, Fehér kenyér  | Tejbedara kakaóporral   | Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér  | Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta                |
|                       |                                     | Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ  | Energia: 193,31 Kcal / 808,04 KJ   | Energia: 301,17 Kcal / 1 258,89 KJ  | Energia: 260,64 Kcal / 1 089,48 KJ  | Energia: 261,70 Kcal / 1 093,91 KJ  |
|                       |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |                                     | 8,83 g 8,73 g 3,98 g  | 9,86 g 7,03 g 3,17 g   | 9,79 g 3,03 g 1,65 g  | 5,82 g 4,47 g 2,58 g  | 11,48 g 12,85 g 6,91 g  |
|                       |                                     | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 28,86 g 8,49 g 0,36 g | 45,48 g 8,10 g 0,44 g               | 58,32 g 12,99 g 0,18 g  | 46,43 g 0,00 g 0,69 g  | 20,99 g 3,00 g 1,18 g   |   |   |
|                       |                                     |    |    |    |    |          |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b> | Zeller leves , Zöldséges aprópecsenye, Petrezselymes barna rizs, Vegyes savanyúság  | Zöldborsóleves , Csirkemájás sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka            | Frankfurti leves, Túrós batyu , Alma  | Csontleves csigatésztával, Tököfzelék , Baromfi vagdalthús                            | BrokkolikréMLEVES pirított zsemlekockáva, Sajtós sertés csíkok, Párolt rizs, Vitamin saláta |
|                       |                                     | Energia: 608,09 Kcal / 2 541,82 KJ  | Energia: 584,93 Kcal / 2 445,01 KJ   | Energia: 576,76 Kcal / 2 410,86 KJ  | Energia: 434,69 Kcal / 1 817,00 KJ  | Energia: 645,29 Kcal / 2 697,31 KJ  |
|                       |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |                                     | 24,69 g 20,49 g 4,03 g  | 27,22 g 24,07 g 4,23 g   | 20,20 g 23,74 g 8,14 g  | 22,29 g 21,88 g 4,37 g  | 28,31 g 21,16 g 6,70 g  |
|                       |                                     | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 80,25 g 0,00 g 3,02 g | 63,41 g 0,00 g 3,19 g               | 67,14 g 5,99 g 2,17 g   | 57,28 g 0,00 g 1,83 g  | 83,91 g 8,10 g 2,68 g   |   |   |
|                       |                                     |  |  |  |  |        |

### Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.






|                |   | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|----------------|---|---|--|---|---|---|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek<br/>(4-6 év) Ovi</b> | Gépsonka, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Paprika                         | Ízesített kockasajt,<br>Teljes kiőrlésű kifli,<br>Paradicsom                       | Sertés párizsi, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Lilahagyma                  | Sajtkrém, Magos zsemle,<br>Retek  | Gyümölcs joghurt, Kifli   |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |   | Energia: 182,50 Kcal / 762,85 KJ  | Energia: 149,59 Kcal / 625,29 KJ   | Energia: 211,42 Kcal / 883,74 KJ  | Energia: 235,95 Kcal / 986,27 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 |
|                |   | 9,71 g  | 6,52 g   | 2,28 g  | 7,49 g  | 1,63 g  | 1,31 g   | 6,62 g     | 6,78 g  | 3,61 g   | 7,58 g     | 6,59 g  | 3,11 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       |
| 17,43 g        | 0,00 g                                  | 0,76 g  | 23,72 g  | 0,46 g  | 1,00 g  | 20,32 g   | 0,00 g   | 0,52 g     | 36,31 g | 0,00 g   | 1,18 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](http://www.rabakesz.hu)

Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

|   |  | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|---|--|---|---|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>  | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | Gyümölcslé ,<br>Zöldfűszeres túrókrém,<br>Fehér kenyér, Paprika                       | Tej , Kakaós<br>gabonagolyó   | Kakaó, Briós  | Tej , Sajtkrém, Teljes<br>kiórlésű kifli, Retek           | Limonádé ,<br>Petrezselymes túrókrém,<br>Teljes kiórlésű kenyér,<br>Fejes saláta |
|   |  | Energia: 210,12 Kcal / 878,30 KJ  | Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ  | Energia: 264,24 Kcal / 1 104,52 KJ  | Energia: 256,97 Kcal / 1 074,13 KJ                        | Energia: 197,61 Kcal / 826,01 KJ   |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír                                       | Fehérje Zsír T.Zsír  |
|   |  | 7,33 g 4,68 g 2,76 g  | 9,80 g 3,30 g 1,75 g  | 10,65 g 6,50 g 3,11 g   | 12,04 g 8,46 g 4,73 g                                     | 6,79 g 4,88 g 2,73 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só  |
| 58,30 g 0,00 g 0,47 g   | 46,60 g 7,47 g 0,50 g  | 40,47 g 12,03 g 0,59 g  | 32,88 g 0,00 g 1,29 g   | 29,36 g 9,99 g 0,84 g   |   |  |
|    |    |    |    |    |   |  |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | Minestrone leves, Roston<br>csirkemell, Burgonyapüré,<br>Csemege uborka               | Karalábé krémleves<br>leves gyönggyel,<br>Zabpelyhes rakott karfiol<br>baromfi húsból | Baromfi raguleves,<br>Burgonyás tészta,<br>Csemege uborka                             | Májgaluska leves ,<br>Vágottborsó főzelék,<br>Sertés sült | Paradicsomleves, Párolt<br>halfilé, Csőbensült<br>zöldségek                      |
|   |  | Energia: 624,41 Kcal / 2 610,03 KJ  | Energia: 598,00 Kcal / 2 499,64 KJ  | Energia: 559,08 Kcal / 2 336,95 KJ  | Energia: 606,83 Kcal / 2 536,55 KJ                        | Energia: 558,32 Kcal / 2 333,78 KJ   |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír                                       | Fehérje Zsír T.Zsír  |
|   |  | 27,79 g 24,22 g 4,77 g  | 25,90 g 26,54 g 9,66 g  | 20,78 g 18,91 g 2,51 g  | 32,52 g 20,06 g 4,12 g                                    | 28,06 g 20,18 g 6,40 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só  |
| 66,93 g 0,04 g 3,51 g   | 63,08 g 0,00 g 2,30 g  | 75,05 g 0,00 g 2,62 g   | 65,06 g 0,00 g 2,75 g   | 59,10 g 7,99 g 3,24 g   |   |  |
|  |  |  |  |  |   |  |

### Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.





|                |                                     | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |        |            |   |        |            |   |        |            |        |        |
|----------------|-------------------------------------|---|--|---|---|---|--------|------------|---|--------|------------|---|--------|------------|--------|--------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b> | Magyaros vajkrém,<br>Teljes kiőrlésű zsemle,<br>Paradicsom                        | Csemege szalámi,<br>Margarin, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Uborka                    | Sajtos párizsi, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű zsemle,<br>Paprika | Pulykamellsonka,<br>Margarin, Fehér kenyér,<br>Paradicsom | Vaníliás puding,<br>Piskótaszelet   |        |            |   |        |            |   |        |            |        |        |
|                |                                     | Energia: 115,28 Kcal / 481,87 KJ  | Energia: 288,06 Kcal / 1 204,09 KJ   | Energia: 231,41 Kcal / 967,29 KJ                                | Energia: 105,45 Kcal / 440,78 KJ                          | Energia: 231,03 Kcal / 965,71 KJ  |        |            |   |        |            |   |        |            |        |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír | Fehérje    | Zsír  | T.Zsír | Fehérje    | Zsír  | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír |
|                |                                     | 4,71 g  | 1,30 g   | 0,37 g  | 7,38 g  | 6,14 g  | 6,85 g | 8,67 g     | 10,44 g   | 3,69 g | 8,52 g     | 4,95 g  | 1,83 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     |
| 21,05 g        | 0,00 g                              | 0,45 g  | 19,28 g  | 0,00 g  | 1,72 g  | 21,82 g   | 0,00 g | 1,10 g     | 29,64 g   | 0,00 g | 0,82 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](http://www.rabakesz.hu)

### Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

|   |  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|---|--|---|---|--|--|
| <b>Tízórai</b>  | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | Gyümölcsle , Szezámmagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér                             | Tej , Körözött , Fehér kenyér   | Tejeskávé, Sárgarépas túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma | Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom      |
|   |  | Energia: 247,11 Kcal / 1 032,92 Kj  | Energia: 176,62 Kcal / 738,27 Kj  | Energia: 318,89 Kcal / 1 332,96 Kj                                 | Energia: 187,34 Kcal / 783,08 Kj                                 |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav   | Fehérje Zsír T.Zsírsav   |
|   |  | 3,46 g 5,63 g 3,05 g  | 13,05 g 7,23 g 4,20 g   | 15,42 g 8,14 g 4,39 g  | 6,48 g 6,81 g 2,09 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 44,40 g 0,00 g 0,51 g   | 39,70 g 0,00 g 0,69 g  | 43,62 g 6,49 g 1,12 g   | 21,77 g 3,00 g 0,67 g   |  |  |
|    |    |    |    |  |  |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | 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: 567,98 Kcal / 2 374,16 Kj  | Energia: 557,28 Kcal / 2 329,43 Kj  | Energia: 562,33 Kcal / 2 350,54 Kj                                 | Energia: 656,40 Kcal / 2 743,75 Kj                               |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav   | Fehérje Zsír T.Zsírsav   |
|   |  | 22,63 g 19,55 g 4,87 g  | 19,78 g 17,55 g 3,62 g  | 18,56 g 22,48 g 4,94 g   | 28,90 g 22,28 g 6,94 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 74,42 g 7,79 g 1,53 g   | 78,47 g 16,36 g 2,59 g   | 68,70 g 7,99 g 1,78 g   | 77,90 g 2,07 g 2,08 g   |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>  | Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika   | Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek                          | Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka                             | Natur joghurt, Kifli   |
|   |  | Energia: 239,36 Kcal / 1 000,52 Kj  | Energia: 171,65 Kcal / 717,50 Kj  | Energia: 23,10 Kcal / 96,56 Kj                                     | Energia: 157,88 Kcal / 659,94 Kj                                 |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav   | Fehérje Zsír T.Zsírsav   |
|   |  | 10,68 g 5,34 g 1,93 g   | 5,12 g 7,24 g 2,65 g  | 3,44 g 0,67 g 0,31 g   | 7,27 g 3,80 g 4,40 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 33,27 g 0,00 g 1,57 g   | 17,68 g 0,00 g 0,87 g  | 27,46 g 0,00 g 0,10 g   | 29,65 g 0,00 g 1,36 g   |  |  |

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

|                |   | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|----------------|---|---|--|---|---|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek<br/>(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)