












Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tej , Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 276,99 Kcal / 1 157,82 KJ	Energia: 347,20 Kcal / 1 451,30 KJ	Energia: 374,58 Kcal / 1 565,74 KJ	Energia: 293,42 Kcal / 1 226,50 KJ	Energia: 349,49 Kcal / 1 460,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,82 g 3,00 g 2,40 g	13,82 g 9,00 g 4,94 g	14,91 g 7,10 g 3,19 g	5,51 g 8,32 g 4,64 g	13,79 g 9,10 g 4,97 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45,53 g 9,91 g 1,08 g	46,67 g 0,00 g 1,43 g	59,60 g 6,99 g 1,93 g	47,82 g 0,00 g 0,69 g	46,68 g 0,00 g 1,73 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tejfölös burgonyaleves, Milánói spagetti	Csurgatott tojás leves, Fokhagymás tejfölös sertésszelet, Párolt rizs	Palóclevés , Darás tészta baracklevárral, Alma	Francia hagymaleves, Finomfőzelék, Sült virsli	Zellerkrémleves , Citromos halfilé, Párolt rizs
		Energia: 732,83 Kcal / 3 063,23 KJ	Energia: 737,34 Kcal / 3 082,08 KJ	Energia: 621,30 Kcal / 2 597,03 KJ	Energia: 743,35 Kcal / 3 107,20 KJ	Energia: 599,50 Kcal / 2 505,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,58 g 27,72 g 9,97 g	29,76 g 34,84 g 7,72 g	21,89 g 21,41 g 4,78 g	26,41 g 28,74 g 6,07 g	21,08 g 26,34 g 6,35 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85,29 g 1,40 g 2,65 g	75,31 g 0,00 g 2,96 g	83,90 g 11,23 g 2,79 g	62,32 g 0,00 g 5,42 g	62,44 g 0,00 g 2,38 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Magyaros vajkrém, Zsemle, Paradicsom	Zöldséges felvágott, Margarin, Magos zsemle, Fejes saláta	Csirkemájkrém, Fehér kenyér, Paprika	Vaníliás puding, Háztartási keksz
		Energia: 126,09 Kcal / 527,06 KJ	Energia: 168,27 Kcal / 703,37 KJ	Energia: 280,92 Kcal / 1 174,25 KJ	Energia: 90,38 Kcal / 377,79 KJ	Energia: 240,12 Kcal / 1 003,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,81 g 8,77 g 3,27 g	5,73 g 1,30 g 0,55 g	10,07 g 9,07 g 2,92 g	7,71 g 3,01 g 1,39 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		
23,44 g 0,00 g 0,73 g	33,22 g 0,00 g 0,86 g	36,68 g 0,00 g 1,60 g	25,19 g 0,00 g 0,41 g	62,00 g 8,97 g 0,44 g		

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		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 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gyümölcsle , Szezámmagos sajtkrém, Kifli, Paprika	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Tejbedara kakaóporral	Citromos tea, Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Limonádé , Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 235,33 Kcal / 983,68 KJ	Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 KJ	Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 KJ	Energia: 253,01 Kcal / 1 057,58 KJ	Energia: 388,84 Kcal / 1 625,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,69 g 8,83 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,75 g 6,50 g 2,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,54 g 3,27 g 1,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,25 g 5,00 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,47 g 14,84 g 8,34 g
		Szénhidrát Cukor Só 50,42 g 0,00 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 44,87 g 8,10 g 1,33 g	Szénhidrát Cukor Só 66,30 g 17,48 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 41,26 g 6,99 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 44,05 g 9,99 g 1,85 g
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zöldborsóleves , Mediterrán csirkemell, Kuskusz	Tavaszi leves, Bakonyi sertésszelet, Tarhonya köret	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Nektarin	Csontleves csigatésztaival, Lencsefőzelék, Sertés sült	Fokhagymakrémleves, Szezámmagos rántott csirkemell, Párolt zöldség
		Energia: 636,88 Kcal / 2 662,16 KJ	Energia: 618,02 Kcal / 2 583,32 KJ	Energia: 670,95 Kcal / 2 804,57 KJ	Energia: 639,00 Kcal / 2 671,02 KJ	Energia: 714,83 Kcal / 2 987,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 38,93 g 15,54 g 3,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,68 g 23,41 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,96 g 27,02 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,84 g 26,53 g 6,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,66 g 26,47 g 5,92 g
		Szénhidrát Cukor Só 83,01 g 0,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 70,26 g 0,00 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 78,84 g 0,00 g 3,77 g	Szénhidrát Cukor Só 76,58 g 2,80 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 76,75 g 0,00 g 2,72 g
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Ízesített sajtkrém, Magos zsemle, Retek	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 285,11 Kcal / 1 191,76 KJ	Energia: 340,54 Kcal / 1 423,46 KJ	Energia: 275,87 Kcal / 1 153,14 KJ	Energia: 226,57 Kcal / 947,06 KJ	Energia: 134,57 Kcal / 562,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,15 g 6,56 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,12 g 10,92 g 6,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,04 g 6,10 g 3,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,03 g 4,90 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,26 g 1,39 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 36,51 g 0,00 g 1,52 g	Szénhidrát Cukor Só 45,04 g 0,00 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 36,29 g 0,00 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 36,32 g 0,00 g 1,42 g	Szénhidrát Cukor Só 32,90 g 2,99 g 1,25 g

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.







		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 2021.06.14. - 2021.06.18.


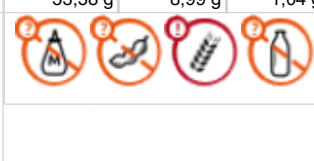
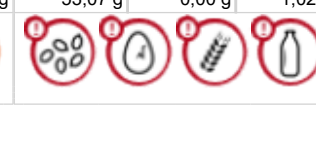
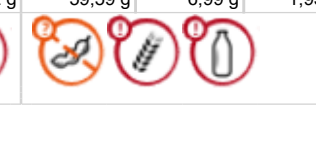
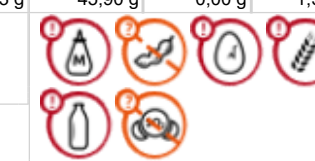
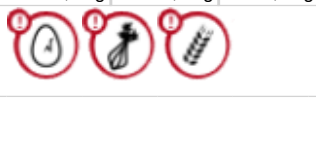
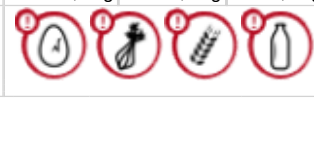
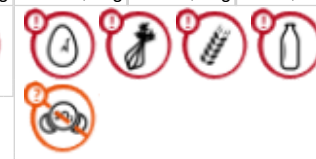
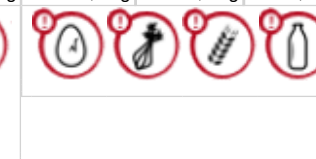

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Fehér kenyér	Tej , Sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Kakaós gabonagolyó	Gyümölcsle , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 120,84 Kcal / 505,11 Kj	Energia: 214,32 Kcal / 895,86 Kj	Energia: 369,25 Kcal / 1 543,47 Kj	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 Kj	Energia: 369,37 Kcal / 1 543,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,49 g 4,62 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,17 g 11,42 g 6,72 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,97 g 11,56 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,80 g 3,30 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,13 g 6,10 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só 32,33 g 8,39 g 0,10 g	Szénhidrát Cukor Só 33,85 g 0,00 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 50,19 g 10,49 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 46,60 g 7,47 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 64,08 g 0,00 g 1,47 g
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Lestyános Karalábéleves, Sertés pörkölt, Bulgur, Vegyes savanyúság	Sárgaborsó leves, Dubarry csirkemell, Burgonyapüré	Sertés becsinált leves , Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Brokkolífozlék, Húsgombóc	Bazsalikomos paradicsomleves , Citromos halfilé, Burgonya köret
		Energia: 704,88 Kcal / 2 946,40 Kj	Energia: 745,00 Kcal / 3 114,10 Kj	Energia: 609,91 Kcal / 2 549,42 Kj	Energia: 704,61 Kcal / 2 945,27 Kj	Energia: 618,73 Kcal / 2 586,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,39 g 25,94 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,23 g 22,54 g 8,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,33 g 19,81 g 4,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,92 g 30,89 g 8,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,62 g 26,24 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 90,83 g 0,00 g 3,93 g	Szénhidrát Cukor Só 83,05 g 0,00 g 3,29 g	Szénhidrát Cukor Só 80,05 g 4,90 g 2,08 g	Szénhidrát Cukor Só 73,60 g 0,00 g 3,69 g	Szénhidrát Cukor Só 66,69 g 10,49 g 1,76 g
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, Túró Rudi	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Kifli, Múzliszelet
		Energia: 195,74 Kcal / 818,19 Kj	Energia: 271,20 Kcal / 1 133,62 Kj	Energia: 305,24 Kcal / 1 275,90 Kj	Energia: 232,24 Kcal / 970,76 Kj	Energia: 228,42 Kcal / 954,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,66 g 5,90 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,05 g 6,56 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,63 g 7,02 g 3,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,57 g 4,43 g 1,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,07 g 3,80 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.



		21,06 g	0,00 g	0,83 g	33,21 g	0,00 g	1,53 g	52,92 g	7,77 g	1,62 g	34,54 g	0,00 g	1,47 g	42,25 g	2,40 g	1,38 g
																
																

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

Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej , Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Fehér kenyér, Paradicsom	Gyümölcslé , Szezámmagos sajtkrém, Kifli, Lilahagyma	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Tej , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 192,83 Kcal / 806,03 KJ	Energia: 172,52 Kcal / 721,13 KJ	Energia: 245,32 Kcal / 1 025,44 KJ	Energia: 370,82 Kcal / 1 550,03 KJ	Energia: 358,13 Kcal / 1 496,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,90 g 3,10 g 1,63 g	8,59 g 9,85 g 4,47 g	7,69 g 8,73 g 5,12 g	14,66 g 6,80 g 3,01 g	16,17 g 10,62 g 3,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,61 g 2,95 g 0,45 g	33,38 g 8,99 g 1,04 g	53,07 g 0,00 g 1,02 g	59,59 g 6,99 g 1,93 g	45,90 g 0,00 g 1,31 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Kertészleves , Fokhagymás sertésszelet, Párolt rizs, Cékla	Tarhonyaleves, Darálthúsos rakott zöldbab	Pulykaraguleves, Túrós batyu , Őszibarack	Gombaleves, Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt	Hideg almaleves , Zöldbúzseres sült csirkemell, Burgonyapüré, Fejes saláta
		Energia: 637,08 Kcal / 2 662,99 KJ	Energia: 711,01 Kcal / 2 972,02 KJ	Energia: 609,17 Kcal / 2 546,33 KJ	Energia: 689,46 Kcal / 2 881,94 KJ	Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,16 g 23,48 g 4,13 g	31,19 g 23,10 g 8,09 g	22,41 g 24,63 g 5,66 g	36,12 g 28,04 g 4,72 g	28,45 g 24,92 g 6,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,16 g 5,59 g 3,39 g	93,21 g 0,00 g 3,03 g	68,27 g 8,49 g 2,01 g	71,96 g 0,00 g 3,01 g	75,80 g 23,75 g 3,21 g		
						

Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka, Tejszelet	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 348,81 Kcal / 1 458,03 KJ	Energia: 220,67 Kcal / 922,40 KJ	Energia: 254,12 Kcal / 1 062,22 KJ	Energia: 199,53 Kcal / 834,04 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
		16,65 g 14,93 g 8,34 g	8,78 g 9,47 g 3,31 g	8,57 g 7,98 g 2,85 g	4,04 g 3,87 g 1,91 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
33,82 g 0,00 g 1,75 g	22,11 g 0,00 g 1,08 g	33,99 g 0,00 g 1,39 g	37,89 g 11,87 g 0,26 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