






Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.


		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tej , Zöldséges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 300,54 Kcal / 1 256,26 KJ	Energia: 383,77 Kcal / 1 604,16 KJ	Energia: 434,08 Kcal / 1 814,45 KJ	Energia: 293,42 Kcal / 1 226,50 KJ	Energia: 378,09 Kcal / 1 580,42 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
		12,75 g 3,12 g 2,41 g	14,91 g 9,64 g 5,26 g	14,95 g 11,63 g 4,91 g	5,51 g 8,32 g 4,64 g	14,92 g 9,27 g 5,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,19 g 8,91 g 1,20 g	52,54 g 0,00 g 1,61 g	60,15 g 7,49 g 2,02 g	47,82 g 0,00 g 0,69 g	52,58 g 0,00 g 1,91 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 821,99 Kcal / 3 435,92 KJ	Energia: 809,89 Kcal / 3 385,34 KJ	Energia: 713,57 Kcal / 2 982,72 KJ	Energia: 907,26 Kcal / 3 792,35 KJ	Energia: 660,46 Kcal / 2 760,72 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
		29,60 g 29,73 g 10,69 g	33,49 g 36,78 g 8,30 g	26,19 g 18,03 g 4,70 g	27,94 g 36,40 g 4,30 g	23,11 g 28,25 g 6,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,35 g 4,00 g 2,89 g	85,25 g 0,00 g 2,17 g	110,12 g 22,45 g 2,06 g	105,60 g 0,00 g 5,24 g	70,82 g 0,00 g 2,44 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 218,39 Kcal / 912,87 KJ	Energia: 317,99 Kcal / 1 329,20 KJ	Energia: 358,11 Kcal / 1 496,90 KJ	Energia: 110,02 Kcal / 459,88 KJ	Energia: 281,56 Kcal / 1 176,92 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
		10,23 g 15,22 g 5,70 g	10,91 g 1,70 g 0,70 g	11,27 g 15,06 g 5,18 g	10,30 g 3,46 g 1,59 g	7,01 g 4,49 g 2,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,43 g 0,00 g 1,08 g	64,40 g 0,00 g 1,71 g	37,16 g 0,00 g 1,87 g	41,87 g 0,00 g 0,52 g	69,80 g 10,82 g 0,54 g		

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		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](http://www.rabakesz.hu)

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 247,16 Kcal / 1 033,13 KJ	Energia: 412,98 Kcal / 1 726,26 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 282,84 Kcal / 1 182,27 KJ	Energia: 475,15 Kcal / 1 986,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,22 g 7,57 g 4,47 g	12,79 g 11,10 g 4,66 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	11,18 g 5,12 g 1,19 g	17,60 g 19,46 g 10,06 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
71,07 g 0,00 g 1,71 g	58,24 g 16,20 g 1,62 g	71,04 g 18,73 g 0,21 g	47,46 g 7,49 g 1,12 g	49,96 g 9,99 g 2,07 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zöldborsóleves , Mediterrán csirkemell, Kuskusz	Tavaszi leves, Bakonyi sertésszelet, Tarhonya köret	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Nektarin	Csontleves csigatésztával, Lencsefőzelék, Sertés sült	Fokhagymakrémleves, Szezámmagos rántott csirkemell, Párolt zöldség
		Energia: 733,35 Kcal / 3 065,40 KJ	Energia: 726,47 Kcal / 3 036,64 KJ	Energia: 754,04 Kcal / 3 151,89 KJ	Energia: 811,76 Kcal / 3 393,16 KJ	Energia: 759,87 Kcal / 3 176,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42,54 g 22,41 g 4,53 g	36,77 g 28,63 g 7,16 g	31,35 g 28,82 g 7,27 g	44,72 g 34,47 g 7,35 g	41,67 g 28,52 g 6,70 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,86 g 0,00 g 2,57 g	79,40 g 0,00 g 2,10 g	91,00 g 0,00 g 3,10 g	97,80 g 5,00 g 3,28 g	77,81 g 0,00 g 2,55 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 396,37 Kcal / 1 656,83 KJ	Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ	Energia: 394,67 Kcal / 1 649,72 KJ	Energia: 230,87 Kcal / 965,04 KJ	Energia: 163,03 Kcal / 681,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,66 g 12,15 g 5,83 g	15,22 g 10,94 g 6,21 g	11,78 g 11,94 g 6,04 g	9,31 g 5,15 g 2,24 g	11,44 g 1,99 g 4,11 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
42,80 g 0,00 g 1,98 g	45,44 g 0,00 g 2,73 g	42,53 g 0,00 g 1,28 g	36,56 g 0,00 g 1,47 g	53,35 g 2,99 g 2,01 g		

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.






		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 2021.06.14. - 2021.06.18.

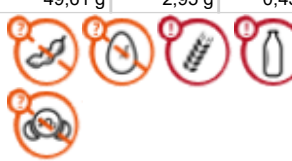
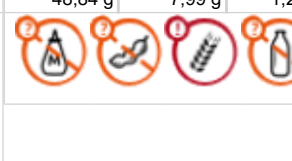
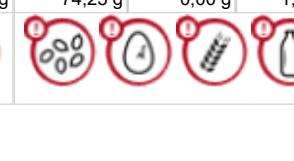
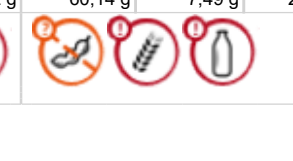
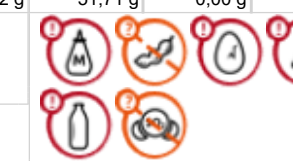
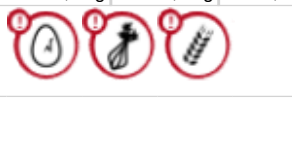
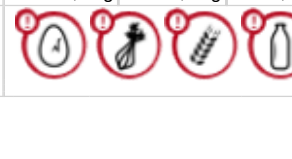
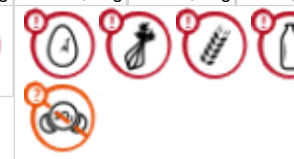
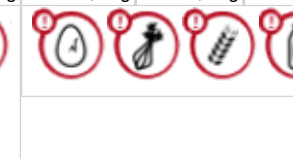

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Fehér kenyér	Tej , Sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Kakaós gabonagolyó	Gyümölcsle , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 136,37 Kcal / 570,03 KJ	Energia: 244,97 Kcal / 1 023,97 KJ	Energia: 469,07 Kcal / 1 960,71 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 397,97 Kcal / 1 663,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,37 g 4,96 g 2,60 g	19,94 g 12,04 g 7,22 g	14,18 g 17,14 g 7,27 g	10,80 g 3,40 g 1,79 g	8,26 g 6,27 g 3,39 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49,15 g 8,99 g 0,16 g	54,70 g 0,00 g 2,04 g	57,22 g 11,69 g 1,05 g	58,60 g 9,96 g 0,58 g	69,98 g 0,00 g 1,65 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 843,37 Kcal / 3 525,29 KJ	Energia: 850,15 Kcal / 3 553,63 KJ	Energia: 718,31 Kcal / 3 002,54 KJ	Energia: 778,50 Kcal / 3 254,13 KJ	Energia: 759,12 Kcal / 3 173,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,58 g 28,84 g 5,13 g	43,48 g 25,24 g 9,08 g	30,21 g 26,20 g 5,59 g	36,36 g 32,67 g 9,13 g	24,40 g 32,73 g 6,34 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
112,18 g 0,00 g 3,83 g	93,42 g 0,00 g 2,50 g	88,76 g 5,24 g 2,28 g	83,42 g 0,00 g 3,77 g	81,89 g 11,24 g 1,78 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 329,88 Kcal / 1 378,90 KJ	Energia: 382,02 Kcal / 1 596,84 KJ	Energia: 326,42 Kcal / 1 364,44 KJ	Energia: 327,54 Kcal / 1 369,12 KJ	Energia: 256,88 Kcal / 1 073,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,80 g 10,43 g 3,64 g	12,74 g 12,17 g 5,83 g	10,85 g 9,04 g 4,24 g	13,22 g 9,31 g 3,29 g	14,74 g 4,40 g 5,27 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.





		21,40 g	0,00 g	0,92 g	39,18 g	0,00 g	2,00 g	53,42 g	7,77 g	1,62 g	40,58 g	0,00 g	1,91 g	62,70 g	2,40 g	2,14 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 194,09 Kcal / 811,30 KJ	Energia: 259,15 Kcal / 1 083,25 KJ	Energia: 430,05 Kcal / 1 797,61 KJ	Energia: 392,66 Kcal / 1 641,32 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	11,28 g 11,27 g 5,13 g	13,22 g 7,45 g 4,47 g	14,69 g 11,30 g 4,72 g	17,36 g 11,22 g 4,09 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	48,84 g 7,99 g 1,24 g	74,25 g 0,00 g 1,72 g	60,14 g 7,49 g 2,02 g	51,71 g 0,00 g 1,46 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 740,21 Kcal / 3 094,08 KJ	Energia: 687,58 Kcal / 2 874,08 KJ	Energia: 692,07 Kcal / 2 892,85 KJ	Energia: 770,09 Kcal / 3 218,98 KJ	Energia: 783,83 Kcal / 3 276,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,38 g 26,84 g 4,62 g	34,82 g 24,61 g 8,97 g	25,11 g 26,09 g 6,01 g	40,96 g 31,49 g 5,42 g	33,14 g 22,85 g 6,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,94 g 7,19 g 3,69 g	80,31 g 0,00 g 2,06 g	82,54 g 12,74 g 2,14 g	79,38 g 0,00 g 2,45 g	100,22 g 34,99 g 3,23 g		
						

Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 433,26 Kcal / 1 811,03 KJ	Energia: 423,79 Kcal / 1 771,44 KJ	Energia: 356,72 Kcal / 1 491,09 KJ	Energia: 210,67 Kcal / 880,60 KJ	Energia: 223,03 Kcal / 932,27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,62 g	19,55 g	10,06 g	6,62 g	11,90 g	2,91 g	10,56 g	14,04 g	5,12 g	6,14 g	3,92 g	1,92 g	16,93 g	11,99 g	4,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,42 g	0,00 g	1,96 g	54,84 g	0,00 g	1,36 g	39,85 g	0,00 g	1,80 g	54,45 g	11,87 g	0,33 g	63,35 g	0,99 g	1,52 g		
																

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453

WWW.rabakesz.hu