


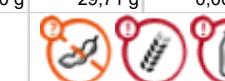








Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 136,27 Kcal / 569,61 KJ	Energia: 253,82 Kcal / 1 060,97 KJ	Energia: 281,51 Kcal / 1 176,71 KJ	Energia: 266,94 Kcal / 1 115,81 KJ	Energia: 245,46 Kcal / 1 026,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,10 g 1,54 g 1,20 g	11,14 g 7,85 g 4,40 g	10,98 g 7,68 g 3,43 g	5,13 g 5,63 g 3,04 g	10,88 g 7,51 g 4,21 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21,88 g 3,46 g 0,54 g	30,13 g 0,00 g 1,06 g	38,18 g 6,49 g 1,15 g	47,68 g 0,00 g 0,60 g	29,71 g 0,00 g 0,96 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 642,37 Kcal / 2 685,11 KJ	Energia: 680,07 Kcal / 2 842,69 KJ	Energia: 531,91 Kcal / 2 223,38 KJ	Energia: 651,31 Kcal / 2 722,48 KJ	Energia: 538,02 Kcal / 2 248,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,68 g 21,52 g 8,76 g	27,85 g 26,57 g 6,37 g	20,82 g 15,66 g 3,99 g	24,39 g 23,04 g 5,90 g	19,74 g 21,68 g 5,58 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,21 g 1,30 g 2,46 g	81,58 g 0,00 g 2,16 g	75,76 g 8,11 g 1,53 g	52,50 g 0,00 g 4,14 g	59,43 g 0,00 g 1,36 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 140,15 Kcal / 585,83 KJ	Energia: 161,99 Kcal / 677,12 KJ	Energia: 275,28 Kcal / 1 150,67 KJ	Energia: 80,90 Kcal / 338,16 KJ	Energia: 240,12 Kcal / 1 003,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,32 g 9,77 g 3,65 g	5,52 g 1,06 g 0,45 g	9,05 g 8,60 g 2,75 g	7,52 g 2,58 g 1,19 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		
28,63 g 0,00 g 0,76 g	32,41 g 0,00 g 0,86 g	36,45 g 0,00 g 1,43 g	29,92 g 0,00 g 0,38 g	62,00 g 8,97 g 0,44 g		

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00481) Gyermek (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 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 206,57 Kcal / 863,46 KJ	Energia: 258,20 Kcal / 1 079,28 KJ	Energia: 301,17 Kcal / 1 258,89 KJ	Energia: 161,94 Kcal / 676,91 KJ	Energia: 286,34 Kcal / 1 196,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,18 g 6,08 g 3,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,80 g 7,30 g 3,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,79 g 3,03 g 1,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,70 g 4,70 g 1,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,18 g 12,75 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só 49,97 g 0,00 g 0,92 g	Szénhidrát Cukor Só 34,42 g 8,10 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 58,32 g 12,99 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 21,84 g 4,00 g 0,65 g	Szénhidrát Cukor Só 27,65 g 9,99 g 1,27 g
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 552,05 Kcal / 2 307,57 KJ	Energia: 585,08 Kcal / 2 445,63 KJ	Energia: 553,02 Kcal / 2 311,62 KJ	Energia: 575,35 Kcal / 2 404,96 KJ	Energia: 601,65 Kcal / 2 514,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 33,51 g 14,63 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,46 g 19,73 g 5,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,95 g 20,62 g 5,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,79 g 23,82 g 5,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,59 g 20,69 g 4,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 69,67 g 0,00 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 72,62 g 0,00 g 2,97 g	Szénhidrát Cukor Só 68,81 g 0,00 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 70,83 g 9,99 g 2,79 g	Szénhidrát Cukor Só 68,50 g 0,00 g 2,36 g
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 220,98 Kcal / 923,70 KJ	Energia: 172,46 Kcal / 720,88 KJ	Energia: 211,74 Kcal / 885,07 KJ	Energia: 223,72 Kcal / 935,15 KJ	Energia: 134,57 Kcal / 562,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,73 g 7,29 g 3,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,66 g 5,48 g 3,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,62 g 6,83 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,88 g 4,66 g 1,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,26 g 1,39 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 20,44 g 0,00 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 22,92 g 0,00 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 20,22 g 0,00 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 1,39 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
<b>Uzsonna</b>	(00481) Gyermek (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 2021.06.14. - 2021.06.18.


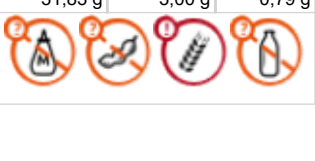
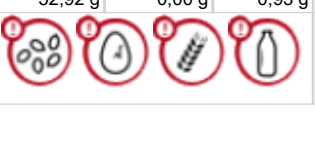


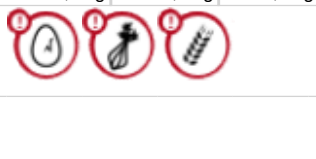
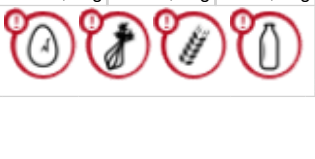
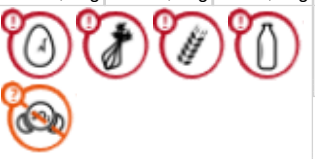
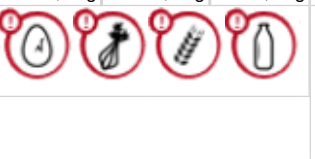

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Fehér kenyér	Tej , Sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Kakaó, Margarin, Kalács	Tej , Kakaós gabonagolyó	Gyümölcslé , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 105,44 Kcal / 440,74 KJ	Energia: 183,46 Kcal / 766,86 KJ	Energia: 339,32 Kcal / 1 418,36 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 265,34 Kcal / 1 109,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,02 g 4,30 g 2,25 g	13,59 g 8,69 g 5,12 g	11,78 g 11,49 g 5,04 g	9,80 g 3,30 g 1,75 g	4,22 g 4,51 g 2,58 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,40 g 5,30 g 0,11 g	32,91 g 0,00 g 1,19 g	43,20 g 9,29 g 0,77 g	46,60 g 7,47 g 0,50 g	47,11 g 0,00 g 0,70 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 592,85 Kcal / 2 478,11 KJ	Energia: 663,86 Kcal / 2 774,93 KJ	Energia: 551,75 Kcal / 2 306,32 KJ	Energia: 624,78 Kcal / 2 611,58 KJ	Energia: 522,32 Kcal / 2 183,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,49 g 20,04 g 3,47 g	34,02 g 18,55 g 6,97 g	23,78 g 17,64 g 4,11 g	27,58 g 23,90 g 6,95 g	19,68 g 21,29 g 4,23 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
80,56 g 0,00 g 3,09 g	76,65 g 0,00 g 2,56 g	72,98 g 5,00 g 1,90 g	73,79 g 0,00 g 3,26 g	56,26 g 5,99 g 1,78 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 206,48 Kcal / 863,09 KJ	Energia: 205,89 Kcal / 860,62 KJ	Energia: 178,42 Kcal / 745,80 KJ	Energia: 168,11 Kcal / 702,70 KJ	Energia: 228,42 Kcal / 954,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,55 g 6,87 g 2,31 g	7,53 g 7,28 g 3,73 g	6,38 g 4,58 g 2,17 g	8,15 g 5,16 g 1,82 g	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.






		20,77 g	0,00 g	0,85 g	16,97 g	0,00 g	1,19 g	31,10 g	7,77 g	0,82 g	18,47 g	0,00 g	1,14 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](http://WWW.rabakesz.hu)

### Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 98,02 Kcal / 409,72 KJ	Energia: 114,57 Kcal / 478,90 KJ	Energia: 218,52 Kcal / 913,41 KJ	Energia: 278,02 Kcal / 1 162,12 KJ	Energia: 270,19 Kcal / 1 129,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,82 g 3,01 g 1,63 g	7,40 g 7,04 g 3,21 g	7,30 g 6,01 g 3,51 g	10,75 g 7,40 g 3,27 g	13,26 g 9,81 g 3,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15,69 g 0,03 g 0,27 g	31,83 g 3,00 g 0,79 g	52,92 g 0,00 g 0,93 g	38,17 g 6,49 g 1,15 g	28,97 g 0,00 g 0,94 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Kertészleves , Fokhagymás sertésszelet, Párolt rizs, Cékla	Tarhonyaleves, Darálthúsos rakott zöldbab	Pulykaraguleves, Túrós batyu , Őszibarack	Gombaleves, Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt	Hideg almaleves , Zöldbúzsesertés sült csirkemell, Burgonyapüré, Fejes saláta
		Energia: 642,04 Kcal / 2 683,73 KJ	Energia: 554,15 Kcal / 2 316,35 KJ	Energia: 522,59 Kcal / 2 184,43 KJ	Energia: 483,16 Kcal / 2 019,61 KJ	Energia: 557,98 Kcal / 2 332,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,24 g 19,37 g 3,61 g	25,86 g 17,08 g 6,31 g	20,54 g 18,65 g 4,58 g	27,01 g 20,56 g 3,49 g	22,21 g 19,10 g 5,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,58 g 5,19 g 3,03 g	73,10 g 0,00 g 1,63 g	62,46 g 5,99 g 1,81 g	46,61 g 0,00 g 2,01 g	67,28 g 22,50 g 2,91 g		
						

### Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 247,49 Kcal / 1 034,51 KJ	Energia: 231,41 Kcal / 967,29 KJ	Energia: 171,65 Kcal / 717,50 KJ	Energia: 198,99 Kcal / 831,78 KJ	Energia: 134,57 Kcal / 562,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,46 g	12,85 g	6,91 g	8,67 g	10,44 g	3,69 g	5,12 g	7,24 g	2,65 g	4,53 g	3,67 g	1,81 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
17,59 g	0,00 g	1,18 g	21,82 g	0,00 g	1,10 g	17,68 g	0,00 g	0,87 g	43,06 g	11,87 g	0,27 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