























Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Citromos tea, Ízesített kockasajt , Zsemle	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsle , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tejbedara kakaóporral	Limonádé , Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika
		Energia: 325,90 Kcal / 1 362,26 KJ	Energia: 264,74 Kcal / 1 106,61 KJ	Energia: 352,15 Kcal / 1 471,99 KJ	Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 KJ	Energia: 245,91 Kcal / 1 027,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,45 g 4,69 g 2,54 g	11,09 g 6,62 g 2,83 g	6,60 g 8,29 g 4,64 g	10,54 g 3,27 g 1,78 g	12,48 g 6,29 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,71 g 7,91 g 1,68 g	37,17 g 6,99 g 0,77 g	61,41 g 0,00 g 0,97 g	66,30 g 17,48 g 0,19 g	34,37 g 9,99 g 1,08 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Fokhagymakrémleves, Bácskai rizshús, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Nyírségi gombóclevés, Pizzás csiga , Körte	Csontleves finommetéltel, Lencsefőzelék, Sült virsli	Vegyes zöldségleves, Mediterrán csirkemell, Vajas burgonya
		Energia: 657,47 Kcal / 2 748,22 KJ	Energia: 820,24 Kcal / 3 428,60 KJ	Energia: 604,01 Kcal / 2 524,76 KJ	Energia: 597,77 Kcal / 2 498,68 KJ	Energia: 668,98 Kcal / 2 796,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,89 g 25,62 g 5,80 g	29,77 g 30,18 g 6,30 g	22,28 g 27,66 g 8,32 g	26,94 g 30,29 g 8,15 g	34,97 g 26,04 g 7,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,98 g 0,00 g 3,08 g	105,60 g 8,39 g 3,66 g	65,50 g 0,00 g 2,41 g	53,75 g 2,80 g 3,26 g	68,25 g 0,00 g 2,71 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Paprika	Zöldséges felvágott, Margarin, Zsemle, Fejes saláta	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csokipuding, Háztartási keksz
		Energia: 272,60 Kcal / 1 139,47 KJ	Energia: 27,56 Kcal / 115,20 KJ	Energia: 248,96 Kcal / 1 040,65 KJ	Energia: 237,23 Kcal / 991,62 KJ	Energia: 177,02 Kcal / 739,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,15 g 9,56 g 3,38 g	3,05 g 0,97 g 0,41 g	8,89 g 3,56 g 2,93 g	10,17 g 5,25 g 1,45 g	4,24 g 3,10 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,46 g 0,00 g 1,58 g	22,94 g 0,00 g 0,07 g	32,51 g 0,00 g 1,49 g	36,85 g 0,00 g 1,05 g	32,84 g 8,70 g 0,40 g		

Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.















		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 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé , Trappista sajt, Teavaj , Zsemle	Gyümölcslé , Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 302,03 Kcal / 1 262,49 KJ	Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 KJ	Energia: 455,02 Kcal / 1 901,98 KJ	Energia: 359,80 Kcal / 1 503,96 KJ	Energia: 225,66 Kcal / 943,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,00 g 9,80 g 4,39 g	11,75 g 6,50 g 2,92 g	16,24 g 24,43 g 13,47 g	12,24 g 5,95 g 3,31 g	6,61 g 8,64 g 3,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,37 g 9,32 g 0,68 g	44,87 g 8,10 g 1,33 g	41,88 g 9,99 g 1,92 g	62,97 g 0,00 g 1,10 g	48,51 g 6,99 g 1,26 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Karfioleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Tejfölös burgonyaleves, Tavaszi sertésszelet, Kuskusz, Csemege uborka	Sertésraguleves, Darás tészta baracklekvárral, Nektarin	Rántott leves zsemlekockával, Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt	Őszibarack krémleves, Szezámagos rántott halfilé, Párolt zöldség
		Energia: 687,24 Kcal / 2 872,66 KJ	Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ	Energia: 594,73 Kcal / 2 485,97 KJ	Energia: 592,35 Kcal / 2 476,02 KJ	Energia: 642,30 Kcal / 2 684,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,03 g 25,77 g 3,94 g	29,81 g 30,20 g 6,00 g	24,72 g 13,43 g 2,70 g	25,71 g 29,69 g 4,80 g	28,33 g 20,58 g 5,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,92 g 0,00 g 2,50 g	85,42 g 0,00 g 4,14 g	92,91 g 14,34 g 2,01 g	54,64 g 0,00 g 3,58 g	80,26 g 12,74 g 2,25 g		
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Jégsaláta	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 248,59 Kcal / 1 039,11 KJ	Energia: 188,72 Kcal / 788,85 KJ	Energia: 239,60 Kcal / 1 001,53 KJ	Energia: 241,05 Kcal / 1 007,59 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,25 g 5,82 g 1,93 g	11,21 g 5,04 g 2,42 g	5,40 g 3,62 g 1,23 g	9,99 g 5,16 g 2,25 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.





		33,80 g	0,00 g	1,09 g	24,22 g	0,92 g	0,83 g	34,20 g	0,00 g	1,36 g	37,32 g	0,00 g	1,43 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g
																

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

Heti étlap 2021.08.16. - 2021.08.20.




		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Gyümölcs tea, Kockasajt, Kifli, Uborka	Tej , Kakaós gabonagolyó	Kakaó , Csirkemájkrém, Fehér kenyér	Limonádé , Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 265,58 Kcal / 1 110,12 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 210,13 Kcal / 878,34 KJ	Energia: 312,01 Kcal / 1 304,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,87 g 10,66 g 6,49 g	9,80 g 3,30 g 1,75 g	14,17 g 7,91 g 3,20 g	9,29 g 9,30 g 3,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,48 g 8,99 g 2,35 g	46,60 g 7,47 g 0,50 g	41,43 g 6,99 g 0,68 g	44,58 g 9,99 g 1,46 g		
					
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Daragaluska leves, Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt	Hideg meggyleves, Dubarry csirkemell, Párolt barna rizs	Babgulyás, Túrós batyu , Nektarin	Csontleves eperlevéllel , Burgonyafőzelék, Fasírt golyó
		Energia: 601,51 Kcal / 2 514,31 KJ	Energia: 729,56 Kcal / 3 049,56 KJ	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ	Energia: 598,18 Kcal / 2 500,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28,28 g 27,50 g 11,31 g	32,10 g 23,79 g 8,66 g	37,04 g 24,95 g 6,33 g	27,03 g 25,79 g 8,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,36 g 0,00 g 2,12 g	88,37 g 17,48 g 2,50 g	93,86 g 8,49 g 2,98 g	95,21 g 0,00 g 3,50 g		
					
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 272,60 Kcal / 1 139,47 KJ	Energia: 248,59 Kcal / 1 039,11 KJ	Energia: 167,13 Kcal / 698,60 KJ	Energia: 194,57 Kcal / 813,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,15 g 3,62 g 1,23 g	12,25 g 8,82 g 1,93 g	5,22 g 6,34 g 2,79 g	11,26 g 6,39 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,46 g 0,00 g 1,58 g	33,80 g 0,00 g 1,09 g	22,10 g 0,00 g 0,45 g	42,90 g 12,99 g 1,25 g		

Heti étlap 2021.08.16. - 2021.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
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 2021.08.23. - 2021.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej , Margarin, Briós	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Zsemle, Paradicsom	Limonádé , Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 272,20 Kcal / 1 137,80 KJ	Energia: 332,96 Kcal / 1 391,77 KJ	Energia: 297,89 Kcal / 1 245,18 KJ	Energia: 372,97 Kcal / 1 559,01 KJ	Energia: 270,41 Kcal / 1 130,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,42 g 9,22 g 4,09 g	12,56 g 7,01 g 1,90 g	5,69 g 8,70 g 4,69 g	19,66 g 8,83 g 4,99 g	10,98 g 5,50 g 1,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,86 g 5,54 g 0,65 g	54,38 g 8,99 g 1,91 g	47,89 g 0,00 g 0,69 g	53,24 g 6,99 g 1,52 g	43,78 g 9,99 g 0,96 g		
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zellerkrémleves , Póréhagymás csirkeragu, Tarhonya köret, Cékla	Gombaleves, Sertés sült , Kapormártás, Zöldséges rizs	Baromfi becsinált leves , Káposztás tészta, Őszibarack	Májgaluska leves , Zöldbabfőzelék , Vagdalhús	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé zöldségraguval, Kuskusz
		Energia: 684,65 Kcal / 2 861,84 KJ	Energia: 729,51 Kcal / 3 049,35 KJ	Energia: 641,58 Kcal / 2 681,80 KJ	Energia: 569,28 Kcal / 2 379,59 KJ	Energia: 769,95 Kcal / 3 218,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,70 g 22,21 g 4,66 g	30,84 g 29,66 g 6,48 g	27,51 g 19,78 g 3,99 g	35,37 g 23,70 g 5,91 g	28,32 g 28,36 g 4,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,06 g 5,59 g 4,99 g	83,80 g 6,99 g 3,96 g	86,85 g 4,90 g 2,87 g	74,98 g 0,00 g 3,19 g	95,05 g 10,49 g 2,35 g		
						
						
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégсалáta	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Túró Rudi	Natur joghurt, Kifli, Sárgarépa
		Energia: 359,47 Kcal / 1 502,58 KJ	Energia: 203,79 Kcal / 851,84 KJ	Energia: 112,73 Kcal / 471,21 KJ	Energia: 303,74 Kcal / 1 269,63 KJ	Energia: 177,99 Kcal / 744,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,35 g 14,85 g 8,35 g	7,98 g 8,16 g 2,85 g	8,11 g 6,91 g 1,43 g	7,67 g 3,80 g 5,70 g	13,07 g 7,90 g 4,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2021.08.23. - 2021.08.27.

		34,90 g	0,00 g	1,78 g	21,65 g	0,00 g	1,06 g	23,78 g	0,00 g	0,84 g	41,79 g	7,77 g	0,73 g	33,70 g	0,00 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