





























Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 340,19 Kcal / 1 421,99 KJ	Energia: 424,79 Kcal / 1 775,62 KJ	Energia: 381,28 Kcal / 1 593,75 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 348,16 Kcal / 1 455,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,45 g 4,69 g 2,55 g	15,39 g 11,74 g 4,60 g	7,71 g 8,41 g 4,65 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	16,61 g 6,99 g 3,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62,25 g 8,41 g 1,76 g	57,14 g 7,49 g 1,30 g	67,28 g 0,00 g 1,10 g	71,04 g 18,73 g 0,21 g	54,12 g 9,99 g 1,52 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 664,69 Kcal / 2 778,40 KJ	Energia: 775,04 Kcal / 3 239,67 KJ	Energia: 703,78 Kcal / 2 941,80 KJ	Energia: 697,41 Kcal / 2 915,17 KJ	Energia: 634,61 Kcal / 2 652,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,77 g 25,72 g 5,99 g	30,74 g 27,14 g 6,14 g	26,50 g 31,97 g 9,93 g	32,08 g 33,16 g 9,14 g	36,77 g 22,04 g 6,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,67 g 0,00 g 1,74 g	100,19 g 4,00 g 3,00 g	76,41 g 0,00 g 2,14 g	66,96 g 5,00 g 4,06 g	68,11 g 0,00 g 2,70 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 381,36 Kcal / 1 594,08 KJ	Energia: 117,14 Kcal / 489,65 KJ	Energia: 326,15 Kcal / 1 363,31 KJ	Energia: 275,09 Kcal / 1 149,88 KJ	Energia: 318,46 Kcal / 1 331,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,66 g 16,15 g 5,83 g	4,97 g 4,22 g 3,03 g	10,09 g 8,10 g 5,19 g	11,75 g 6,01 g 1,66 g	4,90 g 15,40 g 1,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,14 g 0,00 g 2,06 g	39,69 g 0,00 g 0,13 g	38,19 g 0,00 g 1,76 g	42,94 g 0,00 g 1,22 g	60,64 g 10,55 g 0,50 g		

Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.














		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 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé , Trappista sajt, Teavaj , Zsemle	Gyümölcslé , Zöldbúzses túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 388,40 Kcal / 1 623,51 KJ	Energia: 412,98 Kcal / 1 726,26 KJ	Energia: 462,29 Kcal / 1 932,37 KJ	Energia: 394,91 Kcal / 1 650,72 KJ	Energia: 338,70 Kcal / 1 415,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,82 g 15,04 g 6,40 g	12,79 g 11,10 g 4,66 g	16,25 g 25,23 g 13,85 g	13,92 g 6,58 g 3,63 g	10,34 g 15,92 g 6,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,25 g 10,29 g 0,84 g	58,24 g 16,20 g 1,62 g	41,89 g 9,99 g 1,92 g	68,62 g 0,00 g 1,26 g	68,47 g 7,49 g 1,83 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Karfioleves , Lecsős 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: 734,89 Kcal / 3 071,84 KJ	Energia: 825,88 Kcal / 3 452,18 KJ	Energia: 635,19 Kcal / 2 655,09 KJ	Energia: 713,75 Kcal / 2 983,48 KJ	Energia: 668,97 Kcal / 2 796,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,45 g 24,51 g 3,90 g	33,63 g 31,12 g 6,32 g	24,10 g 17,41 g 3,20 g	31,20 g 35,21 g 5,74 g	29,43 g 24,36 g 6,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,19 g 0,00 g 2,76 g	100,07 g 0,00 g 4,09 g	94,59 g 22,45 g 2,07 g	66,84 g 0,00 g 3,53 g	75,68 g 13,59 g 1,96 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 333,34 Kcal / 1 393,36 KJ	Energia: 190,91 Kcal / 798,00 KJ	Energia: 339,89 Kcal / 1 420,74 KJ	Energia: 245,24 Kcal / 1 025,10 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,20 g 10,44 g 3,65 g	11,31 g 5,06 g 2,43 g	6,50 g 8,25 g 2,92 g	10,24 g 5,40 g 2,40 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.

		41,90 g	0,00 g	1,30 g	24,62 g	0,92 g	0,83 g	44,50 g	0,00 g	1,77 g	37,48 g	0,00 g	1,46 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Kockasajt, Kifli, Uborka	Tej , Kakaós gabonagolyó	Kakaó , Csirkemájkrém, Fehér kenyér	Limonádé , Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 277,14 Kcal / 1 158,45 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 230,13 Kcal / 961,94 KJ	Energia: 422,30 Kcal / 1 765,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,17 g 10,69 g 6,50 g	10,80 g 3,40 g 1,79 g	16,66 g 8,61 g 3,41 g	11,72 g 15,82 g 5,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,99 g 7,99 g 2,44 g	58,60 g 9,96 g 0,58 g	58,32 g 7,49 g 0,79 g	50,88 g 9,99 g 1,87 g		
					
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 635,27 Kcal / 2 655,43 KJ	Energia: 767,01 Kcal / 3 206,10 KJ	Energia: 832,76 Kcal / 3 480,94 KJ	Energia: 679,52 Kcal / 2 840,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,40 g 28,40 g 12,00 g	35,46 g 23,61 g 8,93 g	39,91 g 27,48 g 6,83 g	30,66 g 28,30 g 9,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,58 g 0,00 g 2,27 g	94,71 g 18,73 g 2,23 g	105,27 g 12,74 g 2,29 g	106,08 g 0,00 g 3,43 g		
					
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 401,36 Kcal / 1 677,68 KJ	Energia: 333,34 Kcal / 1 393,36 KJ	Energia: 173,12 Kcal / 723,64 KJ	Energia: 194,57 Kcal / 813,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,46 g 8,23 g 2,96 g	13,20 g 19,44 g 3,65 g	5,35 g 6,76 g 2,99 g	11,26 g 6,39 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,74 g 0,00 g 1,26 g	39,50 g 0,00 g 1,30 g	22,52 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	(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 2021.08.23. - 2021.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 329,38 Kcal / 1 376,81 Kj	Energia: 399,39 Kcal / 1 669,45 Kj	Energia: 279,30 Kcal / 1 167,47 Kj	Energia: 386,46 Kcal / 1 615,40 Kj	Energia: 297,68 Kcal / 1 244,30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,44 g 13,72 g 5,80 g	16,22 g 9,29 g 2,50 g	5,43 g 6,81 g 3,55 g	20,63 g 9,38 g 5,31 g	11,93 g 5,62 g 1,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,90 g 5,54 g 0,74 g	62,12 g 7,99 g 2,35 g	47,79 g 0,00 g 0,63 g	54,40 g 7,49 g 1,56 g	49,34 g 9,99 g 1,08 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 799,86 Kcal / 3 343,41 Kj	Energia: 877,03 Kcal / 3 665,99 Kj	Energia: 741,71 Kcal / 3 100,35 Kj	Energia: 660,26 Kcal / 2 759,89 Kj	Energia: 842,83 Kcal / 3 523,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,07 g 24,80 g 5,17 g	35,57 g 36,86 g 7,63 g	34,17 g 22,32 g 4,55 g	41,04 g 28,19 g 6,86 g	30,32 g 32,51 g 5,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,43 g 7,19 g 4,07 g	99,56 g 7,49 g 3,47 g	99,35 g 5,24 g 3,06 g	80,75 g 0,00 g 3,41 g	101,71 g 11,24 g 1,94 g		
						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	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: 443,61 Kcal / 1 854,29 Kj	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj	Energia: 278,04 Kcal / 1 162,21 Kj	Energia: 332,87 Kcal / 1 391,40 Kj	Energia: 182,01 Kcal / 760,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,28 g 10,25 g 2,97 g	9,16 g 8,30 g 2,91 g	11,75 g 16,72 g 3,25 g	8,78 g 3,92 g 5,71 g	13,19 g 7,92 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.

		40,85 g	0,00 g	1,19 g	22,23 g	0,00 g	0,67 g	40,51 g	0,00 g	1,22 g	47,66 g	7,77 g	0,86 g	34,51 g	0,00 g	1,55 g
																

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