




















Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.


		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Citromos tea, Ízesített kockasajt, Zsemle	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsle, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tejbedara kakaóporral	Limonádé, Kőrözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika
		Energia: 264,19 Kcal / 1 104,31 KJ	Energia: 281,75 Kcal / 1 177,72 KJ	Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 KJ	Energia: 301,17 Kcal / 1 258,89 KJ	Energia: 217,93 Kcal / 910,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,28 g 1,54 g 1,36 g	11,10 g 8,12 g 3,40 g	3,69 g 5,32 g 3,01 g	9,79 g 3,03 g 1,65 g	9,57 g 4,95 g 2,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,48 g 4,46 g 1,42 g	36,68 g 6,49 g 0,80 g	45,02 g 0,00 g 0,52 g	58,32 g 12,99 g 0,18 g	33,35 g 9,99 g 0,87 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 608,28 Kcal / 2 542,61 KJ	Energia: 649,40 Kcal / 2 714,49 KJ	Energia: 561,44 Kcal / 2 346,82 KJ	Energia: 532,14 Kcal / 2 224,35 KJ	Energia: 541,73 Kcal / 2 264,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,86 g 24,04 g 5,41 g	25,84 g 21,83 g 5,13 g	22,32 g 22,50 g 7,38 g	22,23 g 24,70 g 6,61 g	30,37 g 21,99 g 6,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,36 g 0,00 g 2,62 g	85,83 g 4,30 g 2,00 g	66,49 g 0,00 g 1,75 g	54,73 g 9,99 g 3,12 g	52,83 g 0,00 g 2,50 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 214,83 Kcal / 897,99 KJ	Energia: 26,24 Kcal / 109,68 KJ	Energia: 249,68 Kcal / 1 043,66 KJ	Energia: 145,96 Kcal / 610,11 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
		7,73 g 6,59 g 3,92 g	3,52 g 0,75 g 0,31 g	7,87 g 7,95 g 2,95 g	6,87 g 4,28 g 1,22 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
17,40 g 0,00 g 1,26 g	27,98 g 0,00 g 0,09 g	32,29 g 0,00 g 1,33 g	19,65 g 0,00 g 0,65 g	72,84 g 8,70 g 0,40 g		

Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.








		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 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Kakaó, Margarin, Kalács	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Limonádé, Trappista sajt, Teavaj, Zsemle	Gyümölcsle, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 345,68 Kcal / 1 444,94 KJ	Energia: 264,56 Kcal / 1 105,86 KJ	Energia: 395,56 Kcal / 1 653,44 KJ	Energia: 266,42 Kcal / 1 113,64 KJ	Energia: 220,97 Kcal / 923,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,78 g 11,99 g 5,23 g	9,80 g 7,80 g 3,43 g	13,41 g 8,97 g 11,30 g	8,14 g 4,80 g 2,77 g	7,10 g 10,12 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,21 g 9,29 g 0,78 g	34,43 g 8,10 g 0,96 g	42,92 g 9,99 g 1,68 g	46,43 g 0,00 g 0,73 g	47,55 g 4,00 g 1,24 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 548,64 Kcal / 2 293,32 KJ	Energia: 612,11 Kcal / 2 558,62 KJ	Energia: 482,55 Kcal / 2 017,06 KJ	Energia: 475,70 Kcal / 1 988,43 KJ	Energia: 497,12 Kcal / 2 077,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,20 g 15,85 g 2,66 g	25,18 g 24,26 g 5,02 g	20,26 g 15,00 g 2,75 g	19,70 g 25,09 g 3,92 g	23,37 g 16,36 g 4,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,61 g 0,00 g 2,30 g	71,14 g 0,00 g 3,42 g	65,95 g 8,11 g 1,33 g	41,93 g 0,00 g 3,03 g	60,55 g 9,39 g 2,46 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 188,86 Kcal / 789,43 KJ	Energia: 149,59 Kcal / 625,29 KJ	Energia: 210,65 Kcal / 880,52 KJ	Energia: 236,86 Kcal / 990,07 KJ	Energia: 269,56 Kcal / 1 126,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,71 g 7,02 g 2,47 g	7,49 g 1,63 g 1,31 g	6,75 g 10,51 g 3,85 g	9,73 g 4,92 g 2,11 g	3,92 g 5,40 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

### Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.





		17,44 g	0,00 g	0,77 g	23,72 g	0,46 g	1,00 g	17,97 g	0,00 g	1,03 g	37,15 g	0,00 g	1,40 g	43,37 g	1,00 g	1,29 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 2021.08.16. - 2021.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Gyümölcs tea, Kockasajt, Kifli, Uborka	Tej , Kakaós gabonagolyó	Kakaó, Csirkemájkrém, Fehér kenyér	Limonádé , Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 167,55 Kcal / 700,36 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 200,29 Kcal / 837,21 KJ	Energia: 253,06 Kcal / 1 057,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,43 g 5,64 g 3,51 g	9,80 g 3,30 g 1,75 g	14,08 g 7,24 g 2,98 g	6,77 g 10,52 g 3,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,84 g 3,00 g 1,71 g	46,60 g 7,47 g 0,50 g	45,95 g 6,49 g 0,65 g	28,35 g 9,99 g 1,13 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 536,35 Kcal / 2 241,94 KJ	Energia: 607,87 Kcal / 2 540,90 KJ	Energia: 589,28 Kcal / 2 463,19 KJ	Energia: 534,84 Kcal / 2 235,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23,69 g 24,42 g 9,50 g	26,93 g 19,76 g 7,06 g	30,81 g 18,05 g 4,95 g	23,06 g 23,73 g 7,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,65 g 0,00 g 1,94 g	75,09 g 16,23 g 2,45 g	75,04 g 5,99 g 0,96 g	82,74 g 0,00 g 2,51 g		
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 214,83 Kcal / 897,99 KJ	Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ	Energia: 158,96 Kcal / 664,45 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
		7,73 g 4,85 g 3,92 g	9,71 g 7,02 g 2,47 g	5,00 g 5,90 g 2,59 g	11,26 g 0,60 g 0,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,40 g 0,00 g 1,26 g	17,44 g 0,00 g 0,77 g	21,28 g 0,00 g 0,45 g	20,45 g 12,99 g 1,25 g		

Heti étlap 2021.08.16. - 2021.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<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 2021.08.23. - 2021.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 291,26 Kcal / 1 217,47 KJ	Energia: 214,45 Kcal / 896,40 KJ	Energia: 271,09 Kcal / 1 133,16 KJ	Energia: 350,13 Kcal / 1 463,54 KJ	Energia: 193,58 Kcal / 809,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,43 g 10,72 g 4,66 g	8,12 g 4,64 g 1,26 g	5,30 g 5,98 g 3,08 g	17,79 g 7,91 g 4,49 g	8,55 g 5,23 g 1,27 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,88 g 5,54 g 0,68 g	34,68 g 3,00 g 1,29 g	47,74 g 0,00 g 0,60 g	51,50 g 6,49 g 1,50 g	27,70 g 9,99 g 0,61 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 577,45 Kcal / 2 413,74 KJ	Energia: 600,62 Kcal / 2 510,59 KJ	Energia: 555,35 Kcal / 2 321,36 KJ	Energia: 533,80 Kcal / 2 231,28 KJ	Energia: 613,36 Kcal / 2 563,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,21 g 18,11 g 3,97 g	24,89 g 25,31 g 5,54 g	21,34 g 19,30 g 3,70 g	29,93 g 23,29 g 5,40 g	23,42 g 22,29 g 3,73 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
75,13 g 5,19 g 3,83 g	67,47 g 6,49 g 3,15 g	72,73 g 5,99 g 1,88 g	70,96 g 0,00 g 2,84 g	75,03 g 5,99 g 1,84 g		
						
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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: 263,16 Kcal / 1 100,01 KJ	Energia: 220,89 Kcal / 923,32 KJ	Energia: 110,33 Kcal / 461,18 KJ	Energia: 155,47 Kcal / 649,86 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
		12,06 g 13,27 g 7,11 g	7,87 g 6,63 g 3,42 g	8,72 g 5,42 g 2,00 g	4,68 g 3,92 g 2,09 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.

		18,53 g	0,00 g	1,22 g	21,37 g	0,00 g	1,09 g	29,15 g	0,00 g	0,89 g	25,17 g	7,77 g	0,37 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](http://WWW.rabakesz.hu)