










Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral	Tej , Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 315,15 Kcal / 1 317,33 Kj	Energia: 314,20 Kcal / 1 313,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,64 g 3,02 g 1,64 g	13,23 g 15,78 g 5,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,65 g 16,98 g 0,18 g	29,46 g 0,00 g 0,60 g		
			
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli	Fahéjas almaleves, Párizsi csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta
		Energia: 527,42 Kcal / 2 204,62 Kj	Energia: 559,13 Kcal / 2 337,16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22,93 g 18,50 g 5,75 g	28,68 g 14,91 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,67 g 5,99 g 0,52 g	75,68 g 7,99 g 0,41 g		
			
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika	Helyben sült Sajtos pogácsa, Kivi
		Energia: 251,31 Kcal / 1 050,48 Kj	Energia: 182,35 Kcal / 762,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,02 g 10,02 g 2,70 g	5,54 g 3,82 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		26,96 g	0,00 g	0,98 g	28,09 g	0,00 g	0,03 g
							

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
WWW.rabakesz.hu




















Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej , Kockasajt, Kifli	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcslé , Ízesített sajtkrém, Zsemle	Tejeskávé, Briós	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 278,73 Kcal / 1 165,09 KJ	Energia: 178,23 Kcal / 745,00 KJ	Energia: 274,18 Kcal / 1 146,07 KJ	Energia: 283,04 Kcal / 1 183,11 KJ	Energia: 199,14 Kcal / 832,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,14 g 8,00 g 5,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,05 g 2,74 g 1,16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,02 g 5,37 g 3,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,48 g 3,22 g 1,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,07 g 4,63 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 36,76 g 1,23 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 25,46 g 5,00 g 0,26 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 0,78 g 0,92 g	Szénhidrát Cukor Só 40,98 g 12,03 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 29,75 g 6,99 g 0,08 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Zöldborsóleves , Sertés paprikás, Galuska , Céklasaláta	Karfiolleves , Óvári csirkemell, Párolt rizs	Palócleves , Mákos tészta, Alma	Csontleves eperlevéllel , Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott halfilé tepsiben sütve, Párolt rizs, Tartármártás
		Energia: 560,65 Kcal / 2 343,52 KJ	Energia: 592,07 Kcal / 2 474,85 KJ	Energia: 563,29 Kcal / 2 354,55 KJ	Energia: 546,15 Kcal / 2 282,91 KJ	Energia: 601,02 Kcal / 2 512,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,08 g 15,30 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,18 g 16,18 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,43 g 18,63 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,08 g 17,85 g 3,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,71 g 14,77 g 4,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 75,56 g 1,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 76,69 g 0,00 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 74,30 g 11,99 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 72,40 g 5,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 89,08 g 3,12 g 0,75 g
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Helyben sült kakaós csiga, Kivi
		Energia: 210,57 Kcal / 880,18 KJ	Energia: 248,35 Kcal / 1 038,10 KJ	Energia: 172,55 Kcal / 721,26 KJ	Energia: 233,28 Kcal / 975,11 KJ	Energia: 234,17 Kcal / 978,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,12 g 11,08 g 3,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,15 g 11,53 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,62 g 5,91 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,42 g 8,23 g 2,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,86 g 12,18 g 4,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só














Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.







		21,36 g	0,00 g	0,35 g	25,81 g	0,78 g	0,97 g	22,97 g	0,00 g	0,56 g	27,10 g	0,00 g	0,95 g	25,93 g	5,90 g	0,37 g	
																	
																	

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej , Kakaós gabonagolyó	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Narancslé, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Vaníliás szívószál , Fatörzs kifli	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta
		Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 185,70 Kcal / 776,23 KJ	Energia: 303,87 Kcal / 1 270,18 KJ	Energia: 324,89 Kcal / 1 358,04 KJ	Energia: 226,45 Kcal / 946,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,80 g 3,80 g 1,79 g	3,65 g 6,37 g 2,94 g	10,58 g 7,39 g 1,71 g	17,21 g 9,22 g 4,58 g	10,97 g 9,53 g 2,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,60 g 9,96 g 0,58 g	24,79 g 4,00 g 0,21 g	46,82 g 0,00 g 0,70 g	50,38 g 11,18 g 0,56 g	26,50 g 5,00 g 0,66 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Lencseleves, Tarhonyáshús, Vegyes savanyúság	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal, Sertés sült , Gyümölcsmártás, Párolt rizs	Gulyásleves, Kakaós Palacsinta , Körte	Májgaluska leves , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt	Gombaleves, Rántott csirkemell , Párolt rizs, Almakompót
		Energia: 629,54 Kcal / 2 631,48 KJ	Energia: 547,27 Kcal / 2 287,59 KJ	Energia: 527,00 Kcal / 2 202,86 KJ	Energia: 436,45 Kcal / 1 824,36 KJ	Energia: 579,61 Kcal / 2 422,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,76 g 20,82 g 4,41 g	23,78 g 13,62 g 4,87 g	22,17 g 17,58 g 3,88 g	28,01 g 14,56 g 3,26 g	28,77 g 14,91 g 1,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,99 g 0,00 g 0,86 g	79,86 g 4,46 g 0,53 g	69,14 g 4,00 g 0,34 g	46,30 g 0,16 g 0,58 g	81,73 g 2,00 g 0,47 g		
 						
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Helyben sült túrós párna, Alma	Toast sonkás szelet, Margarin, Fehér kenyér, Céklikarika	Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 154,52 Kcal / 645,89 KJ	Energia: 239,15 Kcal / 999,65 KJ	Energia: 214,15 Kcal / 895,15 KJ	Energia: 204,08 Kcal / 853,05 KJ	Energia: 284,47 Kcal / 1 189,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.




		8,02 g	2,73 g	1,16 g	12,82 g	10,86 g	10,68 g	7,45 g	9,18 g	2,75 g	5,94 g	11,11 g	3,32 g	2,80 g	5,90 g	2,01 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		19,81 g	0,00 g	0,26 g	28,06 g	13,18 g	0,07 g	20,71 g	0,56 g	0,50 g	19,84 g	0,00 g	0,36 g	36,99 g	7,73 g	0,79 g	
																	
																	

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej , Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Tejbedara fahéjjal	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Sajtos rúd	Citromos tea, Hot-dog
		Energia: 258,13 Kcal / 1 078,98 KJ	Energia: 333,02 Kcal / 1 392,02 KJ	Energia: 199,14 Kcal / 832,41 KJ	Energia: 355,69 Kcal / 1 486,78 KJ	Energia: 227,60 Kcal / 951,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,41 g 8,62 g 4,66 g	9,60 g 2,70 g 1,41 g	9,07 g 4,63 g 2,25 g	12,71 g 8,88 g 3,28 g	12,69 g 5,28 g 3,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,42 g 0,00 g 0,37 g	66,99 g 19,99 g 0,19 g	29,75 g 6,99 g 0,08 g	57,68 g 6,49 g 0,27 g	42,96 g 4,00 g 0,40 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Fejtett bableves , Sajttal sült csirkemellfilé, Burgonyapüré	Baromfi becsinált leves , Mákos guba, Vanília öntett , Alma	Csontleves csigatésztaival, Töltött káposzta, Fehér kenyér	Fahéjas körteleves, Roston sült halfilé, Rizibizi , Tartármártás
		Energia: 540,08 Kcal / 2 257,53 KJ	Energia: 566,92 Kcal / 2 369,73 KJ	Energia: 627,12 Kcal / 2 621,36 KJ	Energia: 517,47 Kcal / 2 163,02 KJ	Energia: 498,12 Kcal / 2 082,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,66 g 19,29 g 4,47 g	33,52 g 20,41 g 5,76 g	23,84 g 18,10 g 6,85 g	21,17 g 16,19 g 3,93 g	21,25 g 18,44 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,02 g 1,00 g 0,93 g	60,92 g 0,00 g 0,75 g	84,23 g 13,94 g 1,58 g	66,91 g 0,56 g 0,72 g	60,13 g 5,00 g 0,71 g		
						
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Helyben sült kakaós csiga, Mandarin
		Energia: 187,43 Kcal / 783,46 KJ	Energia: 196,43 Kcal / 821,08 KJ	Energia: 211,50 Kcal / 884,07 KJ	Energia: 188,75 Kcal / 788,98 KJ	Energia: 233,74 Kcal / 977,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,97 g 7,85 g 2,25 g	9,12 g 6,36 g 2,60 g	6,56 g 11,61 g 3,47 g	10,50 g 3,11 g 1,19 g	3,79 g 10,03 g 4,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,69 g 0,56 g 0,32 g	25,44 g 0,00 g 0,98 g	19,98 g 0,00 g 0,30 g	24,96 g 0,00 g 0,63 g	26,84 g 5,90 g 0,36 g		

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi					

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
 WWW.rabakesz.hu

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tejeskávé, Briós	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsle , Ízesített sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Tej , Vaníliás szívószál , Helyben sült barackos párna	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 283,04 Kcal / 1 183,11 KJ	Energia: 203,44 Kcal / 850,38 KJ	Energia: 280,63 Kcal / 1 173,03 KJ	Energia: 414,16 Kcal / 1 731,19 KJ	Energia: 192,66 Kcal / 805,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,48 g 3,22 g 1,95 g	10,13 g 3,08 g 1,19 g	2,37 g 5,44 g 3,44 g	16,08 g 10,26 g 6,10 g	8,04 g 4,37 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,98 g 12,03 g 0,29 g	28,88 g 4,00 g 0,62 g	49,22 g 1,23 g 0,95 g	45,42 g 12,84 g 0,64 g	29,77 g 6,99 g 0,25 g		
						
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Brokkolikrémleves levesgyönggyel, Milánói makaróni darált hússal	Zöldbableves , Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya , Céklasaláta	Sertésraguleves, Káposztás tészta, Narancs	Daragaluska leves, Kapros tökfőzelék, Sertés pörkölt	Paradicsomleves, Csirkemell cornfakes bundában, Párolt barna rizs
		Energia: 559,60 Kcal / 2 339,13 KJ	Energia: 621,65 Kcal / 2 598,50 KJ	Energia: 529,33 Kcal / 2 212,60 KJ	Energia: 398,78 Kcal / 1 666,90 KJ	Energia: 629,82 Kcal / 2 632,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,75 g 20,78 g 6,67 g	21,74 g 21,58 g 6,58 g	22,38 g 17,37 g 2,99 g	20,83 g 10,35 g 3,38 g	28,71 g 20,04 g 2,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,73 g 0,60 g 0,89 g	70,15 g 1,20 g 0,54 g	69,20 g 6,99 g 0,44 g	54,77 g 0,00 g 0,32 g	83,33 g 1,00 g 0,60 g		
						
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Trappista sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Sonkás kockasajt , Kifli, Piskótaszelet
		Energia: 202,68 Kcal / 847,20 KJ	Energia: 164,67 Kcal / 688,32 KJ	Energia: 193,43 Kcal / 808,54 KJ	Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 KJ	Energia: 265,46 Kcal / 1 109,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,66 g 11,07 g 3,32 g	0,78 g 6,04 g 3,02 g	10,34 g 9,60 g 2,67 g	14,50 g 13,25 g 7,36 g	6,13 g 7,37 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,89 g 0,00 g 0,34 g	19,03 g 0,56 g 0,10 g	19,92 g 0,00 g 0,54 g	26,06 g 0,00 g 0,94 g	38,98 g 13,68 g 0,98 g		

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi					

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu
 WWW.rabakesz.hu