

Heti étlap 2020.11.30 - 2020.12.04

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Daragaluska leves, Sertésrizottó, Cékla	Zöldségleves, Almás csirkemell csikok, Párolt rizs	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Alma	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Gyömbéres-mézés sütőtökrémleves pirítót, Rántott halfilé, Zöldséges rizs
		Energia: 724,69 Kcal / 3 029,20 KJ	Energia: 833,62 Kcal / 3 484,53 KJ	Energia: 752,46 Kcal / 3 145,28 KJ	Energia: 766,81 Kcal / 3 205,27 KJ	Energia: 874,69 Kcal / 3 656,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,44 g 18,01 g 4,03 g	39,69 g 29,07 g 7,19 g	29,55 g 28,42 g 7,09 g	40,45 g 34,34 g 6,44 g	39,79 g 18,89 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,77 g 6,39 g 3,45 g	101,87 g 0,00 g 2,43 g	92,70 g 0,00 g 2,93 g	72,55 g 0,00 g 3,53 g	134,16 g 7,80 g 2,86 g		
						






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

Heti étlap 2020.12.07 - 2020.12.13


		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat						
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zellerkrémleves , Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Burgonya köret	Tárkonyos pulyka raguleves, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Vágottborsó főzelék, Sertés pörkölt	Paradicsomleves , Rántott sertésszelet, Párolt zöldség , Cékla	Kapros karfiolleves, Csikós tokány, Tarhonya köret						
		Energia: 813,05 Kcal / 3 398,55 KJ	Energia: 881,28 Kcal / 3 683,75 KJ	Energia: 720,03 Kcal / 3 009,73 KJ	Energia: 896,75 Kcal / 3 748,42 KJ	Energia: 870,00 Kcal / 3 636,60 KJ	Energia: 789,53 Kcal / 3 300,24 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv						
		50,77 g 24,05 g 6,07 g	30,75 g 45,48 g 11,35 g	31,38 g 23,39 g 4,97 g	59,89 g 22,13 g 4,59 g	43,83 g 29,41 g 6,72 g	36,14 g 33,14 g 8,55 g						
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só						
96,89 g 0,00 g 4,44 g	85,04 g 0,00 g 2,87 g	94,11 g 20,99 g 2,97 g	113,62 g 0,00 g 2,64 g	105,92 g 16,38 g 4,50 g	85,61 g 0,00 g 3,71 g								
													

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

Heti étlap 2020.12.14 - 2020.12.18

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Karalábéleves, Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással, Párolt rizs	Zöldbableves , Sült halfilé , Burgonya köret, Csemege uborka	Palócleves , Darás tészta baracklekvárral, Mandarin	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Sertésszelet jóasszony módra, Petrezselymes rizs, Vegyes savanyúság										
		Energia: 828,17 Kcal / 3 461,75 KJ	Energia: 725,88 Kcal / 3 034,18 KJ	Energia: 886,36 Kcal / 3 704,98 KJ	Energia: 713,47 Kcal / 2 982,30 KJ	Energia: 830,51 Kcal / 3 471,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,96 g	29,08 g	9,22 g	32,06 g	27,16 g	3,95 g	33,38 g	26,17 g	6,37 g	39,39 g	25,88 g	6,99 g	39,55 g	29,55 g	8,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,68 g	0,00 g	3,67 g	85,22 g	0,00 g	4,12 g	127,20 g	11,23 g	3,04 g	113,27 g	0,00 g	2,97 g	100,52 g	0,00 g	4,32 g		
																

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

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Karfiolleves , Sertésszelet sajtmártással, Hántolt árpa, Cékla	Húsleves, Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs fél adag	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott sertésszelet, Vajas burgonya
		Energia: 862,90 Kcal / 3 606,92 Kj	Energia: 762,59 Kcal / 3 187,63 Kj	Energia: 883,59 Kcal / 3 693,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,44 g 29,82 g 8,52 g	47,39 g 26,89 g 8,65 g	42,37 g 22,52 g 6,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,95 g 6,39 g 3,41 g	80,79 g 11,99 g 4,85 g	125,86 g 9,99 g 3,14 g		
				

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