


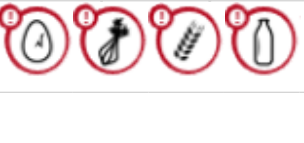






Heti étlap 2020.11.30 - 2020.12.04

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Daragaluska leves, Sült csirkemell, Szilvamártás, Kuskusz	Zöldségleves, Rakott savanyú káposzta	Gulyásleves, Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás	Májgaluska leves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Gyömbéres-mézés sütőtökrémleves pirítót, Sokmagvas rántott csirkecombfilé, Párolt rizs, Vegyes savanyúság										
		Energia: 928,45 Kcal / 3 880,92 KJ	Energia: 865,66 Kcal / 3 618,46 KJ	Energia: 1 738,42 Kcal / 7 266,60 KJ	Energia: 931,01 Kcal / 3 891,62 KJ	Energia: 1 231,73 Kcal / 5 148,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49,13 g	24,57 g	4,93 g	30,77 g	50,30 g	12,91 g	78,86 g	87,68 g	37,17 g	54,37 g	36,75 g	9,08 g	56,19 g	28,64 g	5,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,89 g	8,02 g	3,91 g	71,12 g	0,00 g	4,63 g	156,38 g	2,00 g	8,37 g	127,93 g	0,00 g	4,35 g	185,84 g	10,80 g	3,65 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zellerkrémleves , Töltött sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Cékla	Zöldborsóleves , Tejszínes-gombás szárnyasrakottas pennév	Tárkonyos pulyka raguleves, Rántott karfiol, Párolt rizs, Joghurtos öntett	Csontleves eperlevéllel , Feta sajttal töltött csirkemell rántva, Sáfrányos- kukoricás rizs	Paradicsomleves , Cukkinis-sajtos rakott zöldbab szárnyash	Kapros karfiolleves, Lyoni sertés szelet, Párolt rizs												
		Energia: 922,83 Kcal / 3 857,43 KJ	Energia: 1 121,42 Kcal / 4 687,54 KJ	Energia: 929,71 Kcal / 3 886,19 KJ	Energia: 950,30 Kcal / 3 972,25 KJ	Energia: 836,53 Kcal / 3 496,70 KJ	Energia: 1 209,12 Kcal / 5 054,12 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
		44,48 g	41,26 g	9,34 g	55,84 g	52,24 g	20,02 g	39,37 g	29,21 g	4,95 g	51,66 g	28,21 g	5,87 g	39,14 g	30,45 g	10,36 g	42,25 g	66,45 g	13,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,32 g	7,99 g	5,43 g	105,37 g	0,00 g	4,41 g	126,02 g	0,00 g	4,77 g	121,52 g	0,00 g	5,01 g	100,30 g	14,99 g	3,45 g	108,90 g	0,00 g	4,49 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Karalábéleves, Brünni töltött sertésszelet, Burgonya köret, Vegyes savanyúság	Zöldbableves, Stefania vagdalt, Vajas burgonyapüré, Csemege uborka	Palócleves, Rántott camambert, Áfonya lekvár, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Chilis bab	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Pincepörkölt, Cékla										
		Energia: 1 113,16 Kcal / 4 653,01 KJ	Energia: 977,68 Kcal / 4 086,70 KJ	Energia: 1 392,88 Kcal / 5 822,24 KJ	Energia: 994,47 Kcal / 4 156,88 KJ	Energia: 912,87 Kcal / 3 815,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45,31 g	53,63 g	8,85 g	40,58 g	49,01 g	12,67 g	62,51 g	70,47 g	27,76 g	47,42 g	41,03 g	12,61 g	34,06 g	42,30 g	12,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,84 g	0,00 g	7,67 g	125,69 g	0,00 g	5,45 g	124,41 g	0,00 g	7,17 g	107,34 g	0,00 g	3,84 g	96,51 g	7,99 g	4,04 g		
																
																

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

Heti étlap 2020.12.21 - 2020.12.25

		hétfő	kedd	szerda						
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Karfiolleves , Spagetti carbonara	Húsleves, Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Roston csirkemell, Zöldséges rizs						
		Energia: 896,77 Kcal / 3 748,50 KJ		Energia: 1 603,45 Kcal / 6 702,42 KJ		Energia: 1 106,23 Kcal / 4 624,04 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,49 g	37,33 g	10,79 g	79,26 g	86,18 g	37,40 g	55,89 g	24,71 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,63 g	0,00 g	2,33 g	126,32 g	2,00 g	8,81 g	163,71 g	10,05 g	3,58 g		
										

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