


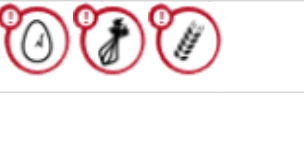
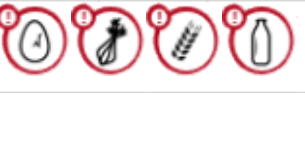










Heti étlap 2021.02.01 - 2021.02.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Bulgur	Zeller leves , Bakonyi sertésszelet, Tészta köret	Baromfi raguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves , Vágottborsó főzelék, Sertés pörkölt	Francia hagymaleves, Fűszeres,sült sertéscsíkok sajtmártással, Hántolt árpa										
		Energia: 778,47 Kcal / 3 254,00 KJ	Energia: 805,50 Kcal / 3 366,99 KJ	Energia: 818,23 Kcal / 3 420,20 KJ	Energia: 857,79 Kcal / 3 585,56 KJ	Energia: 788,06 Kcal / 3 294,09 KJ										
		Fehérje 33,96 g	Zsír 29,26 g	T.Zsírsv 8,78 g	Fehérje 41,98 g	Zsír 29,45 g	T.Zsírsv 8,36 g	Fehérje 33,52 g	Zsír 27,27 g	T.Zsírsv 3,74 g	Fehérje 49,22 g	Zsír 27,18 g	T.Zsírsv 5,87 g	Fehérje 38,70 g	Zsír 28,78 g	T.Zsírsv 8,96 g
		Szénhidrát 99,10 g	Cukor 0,00 g	Só 3,17 g	Szénhidrát 91,71 g	Cukor 0,00 g	Só 4,81 g	Szénhidrát 107,81 g	Cukor 0,00 g	Só 4,68 g	Szénhidrát 88,68 g	Cukor 0,00 g	Só 3,20 g	Szénhidrát 89,08 g	Cukor 0,00 g	Só 4,14 g
																




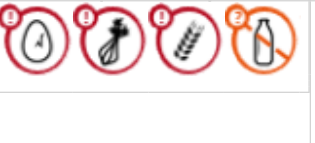

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !!!
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.02.08 - 2021.02.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zöldbableves , Brassói aprópecsenye, Párolt barna rizs, Vegyes savanyúság	Hamis gulyásleves, Vadas csirkemell, Tarhonya köret	Becsinált leves , Túrós batyu , Narancs	Daragaluska leves, Brokkolifőzlék, Húsgombóc	Fahéjas almaleves, Szezámagos rántott halfilé, Burgonya köret, Csemege uborka										
		Energia: 786,54 Kcal / 3 287,74 KJ	Energia: 866,92 Kcal / 3 623,73 KJ	Energia: 719,53 Kcal / 3 007,64 KJ	Energia: 776,56 Kcal / 3 246,02 KJ	Energia: 810,21 Kcal / 3 386,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,34 g	33,97 g	9,59 g	40,43 g	28,59 g	5,52 g	33,14 g	27,01 g	7,99 g	31,09 g	28,79 g	9,48 g	34,05 g	26,41 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,74 g	0,00 g	3,77 g	109,99 g	5,00 g	6,41 g	80,89 g	14,99 g	2,91 g	96,85 g	0,00 g	3,39 g	106,74 g	16,98 g	4,14 g		
																
																





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

Heti étlap 2021.02.15 - 2021.02.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Magyaros burgonyaleves, Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Cékla	Fokhagymakrémleves, Temesvári sertésszelet, Hántolt árpa	Húsgombóclevés, Lekváros derelye, Kivi	Gombaleves, Kelkáposzta főzelék, Fasirt golyó	Bazsalikomos paradicsomleves, Sült csirkemell, Sárgarépas burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 753,94 Kcal / 3 151,47 KJ	Energia: 732,12 Kcal / 3 060,26 KJ	Energia: 824,66 Kcal / 3 447,08 KJ	Energia: 781,33 Kcal / 3 265,96 KJ	Energia: 752,29 Kcal / 3 144,57 KJ
		Fehérje 31,28 g Zsír 25,95 g T.Zsírsv 5,76 g	Fehérje 34,44 g Zsír 29,26 g T.Zsírsv 9,05 g	Fehérje 26,52 g Zsír 48,79 g T.Zsírsv 17,21 g	Fehérje 36,37 g Zsír 48,65 g T.Zsírsv 11,10 g	Fehérje 38,54 g Zsír 24,32 g T.Zsírsv 4,23 g
		Szénhidrát 97,19 g Cukor 6,39 g Só 3,15 g	Szénhidrát 81,68 g Cukor 0,00 g Só 5,04 g	Szénhidrát 120,69 g Cukor 19,40 g Só 3,39 g	Szénhidrát 76,78 g Cukor 0,00 g Só 3,62 g	Szénhidrát 89,91 g Cukor 10,01 g Só 4,03 g
						

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

Heti étlap 2021.02.22 - 2021.02.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Karfiollevés , Tarhonyáshús pulykacombból, Csemege uborka			Lestyános Karalábélevés, Magyaros sertésszelet, Párolt rizs			Gulyáslevés, Lekváros bukta, Mandarin			Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt			Brokkolikrémlevés , Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé, Párolt rizs		
		Energia: 690,95 Kcal / 2 888,17 KJ			Energia: 740,93 Kcal / 3 097,09 KJ			Energia: 877,57 Kcal / 3 668,24 KJ			Energia: 789,72 Kcal / 3 301,03 KJ			Energia: 899,98 Kcal / 3 761,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,24 g	23,74 g	3,74 g	32,64 g	28,29 g	6,22 g	31,16 g	25,93 g	5,71 g	48,61 g	28,99 g	7,13 g	36,30 g	30,64 g	6,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,16 g	0,00 g	4,46 g	88,14 g	0,00 g	3,55 g	127,35 g	20,99 g	2,36 g	82,80 g	4,00 g	4,23 g	117,62 g	0,00 g	3,68 g		
						 			 			 				

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