







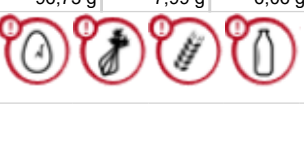
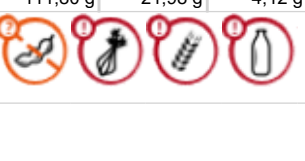


Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldborsóleves , Győri csirkemell, Burgonya köret, Csemege uborka	Zeller leves , Kukoricás csirkeragu, Párolt rizs	Baromfi raguleves, Túrós tészta pirított szalonnával, Alma	Májgaluska leves , Mandulás rántott csirkemell, Zöldséges rizs	Francia hagymaleves, Őszibarackos csirkemell, Párolt rizs			
		Energia: 932,87 Kcal / 3 899,40 KJ	Energia: 796,26 Kcal / 3 328,37 KJ	Energia: 1 044,86 Kcal / 4 367,51 KJ	Energia: 1 072,57 Kcal / 4 483,34 KJ	Energia: 921,29 Kcal / 3 850,99 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		59,41 g 27,60 g 5,69 g	33,28 g 25,76 g 3,70 g	44,91 g 41,88 g 13,70 g	62,62 g 32,92 g 5,05 g	42,63 g 31,33 g 7,06 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
143,81 g 0,00 g 6,01 g	106,48 g 0,00 g 2,85 g	113,99 g 19,98 g 3,36 g	130,07 g 0,00 g 5,64 g	111,86 g 12,00 g 4,58 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldbableves , Debreceni sertésszelet, Tarhonya köret, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt	Becsinált leves , Rántott gomba, Párolt rizs, Tartármártás	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Cékla	Fahéjas almaleves, Óvári sertésszelet, Kuskusz
		Energia: 1 216,62 Kcal / 5 085,47 KJ	Energia: 950,55 Kcal / 3 973,30 KJ	Energia: 1 117,90 Kcal / 4 672,82 KJ	Energia: 910,09 Kcal / 3 804,18 KJ	Energia: 993,52 Kcal / 4 152,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		54,68 g 53,30 g 10,06 g	39,34 g 49,05 g 17,03 g	47,72 g 44,86 g 9,93 g	60,53 g 28,10 g 6,63 g	48,44 g 37,65 g 10,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
127,93 g 0,00 g 7,61 g	86,03 g 0,00 g 5,92 g	129,92 g 2,00 g 5,15 g	96,73 g 7,99 g 6,06 g	111,80 g 21,98 g 4,12 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Magyaros burgonyaleves, Majorannás sertéstkány, Rizi-bizi, Csemege uborka	Fokhagymakrémleves, Mézes-mustáros csirkemell, Párolt rizs	Húsgombóclevés, Rántott karfiol, Párolt rizs, Tartármártás	Gombaleves, Rántott sertésszelet, Zöldséges rizs, Cékla	Bazsalikomos paradicsomleves, Húsos Lasagne										
		Energia: 876,23 Kcal / 3 662,64 KJ	Energia: 1 015,05 Kcal / 4 242,91 KJ	Energia: 1 195,20 Kcal / 4 995,94 KJ	Energia: 1 074,99 Kcal / 4 493,46 KJ	Energia: 1 283,93 Kcal / 5 366,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,53 g	34,59 g	7,92 g	44,40 g	41,98 g	10,01 g	36,10 g	56,83 g	12,70 g	47,43 g	36,85 g	6,88 g	48,08 g	58,42 g	15,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,29 g	0,00 g	7,41 g	109,09 g	8,10 g	3,43 g	133,92 g	2,00 g	4,92 g	136,65 g	7,99 g	6,64 g	140,04 g	14,99 g	3,77 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Karfiolleves , Sertés falatok mexikói raguval, Burgonya köret	Lestyános Karalábéleves, Rakott burgonya virslivel	Gulyásleves, Rántott sajt, Párolt rizs, Majonézes öntet	Csontleves eperlevéllel , Töltött paprika, Főtt burgonya fél adag	Brokkolikrémleves , Vargabéles, Vaniliasodó
		Energia: 754,18 Kcal / 3 152,47 KJ	Energia: 809,07 Kcal / 3 381,91 KJ	Energia: 1 671,96 Kcal / 6 988,79 KJ	Energia: 936,35 Kcal / 3 913,94 KJ	Energia: 1 205,07 Kcal / 5 037,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34,43 g 31,96 g 5,68 g	25,27 g 36,43 g 11,70 g	77,90 g 82,43 g 34,63 g	32,31 g 38,84 g 9,91 g	33,38 g 49,19 g 14,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,23 g 0,00 g 5,06 g	76,83 g 0,00 g 7,24 g	152,66 g 0,00 g 8,29 g	112,91 g 19,98 g 3,45 g	151,27 g 49,95 g 4,99 g		
						

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