










### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Paradicsomleves , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Sárgaborsó leves, Tavaszi sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka	Nyírségi gombóclevés, Darás tészta baracklekvárral, Mandarin	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Vagdalthús	Joghurtos gyümölcsleves, Sült halfilé , Párolt rizs kukoricával	
		Energia: 881,33 Kcal / 3 683,96 KJ	Energia: 856,33 Kcal / 3 579,46 KJ	Energia: 859,52 Kcal / 3 592,79 KJ	Energia: 765,79 Kcal / 3 201,00 KJ	Energia: 829,81 Kcal / 3 468,61 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		36,75 g 24,89 g 4,07 g	38,49 g 28,71 g 5,36 g	32,01 g 24,78 g 8,02 g	41,06 g 29,65 g 6,38 g	31,66 g 26,95 g 5,92 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
126,65 g 9,99 g 2,83 g	102,89 g 0,00 g 4,27 g	125,25 g 11,23 g 2,76 g	110,54 g 0,00 g 5,69 g	112,46 g 11,99 g 2,05 g			
							
							





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

### Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Daragaluska leves, Bolognai spagetti			Tejfölös zöldbaleves, Csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással, Burgonya köret, Cékla			Becsínált leves, Pizzás csiga, Kivi			Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt			Olasz zöldségleves, Szezámagos rántott szelet, Vajas burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 878,78 Kcal / 3 673,30 KJ			Energia: 807,37 Kcal / 3 374,81 KJ			Energia: 759,82 Kcal / 3 176,05 KJ			Energia: 679,53 Kcal / 2 840,44 KJ			Energia: 867,19 Kcal / 3 624,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,14 g	29,43 g	11,15 g	41,85 g	26,77 g	8,41 g	36,05 g	27,48 g	8,54 g	32,61 g	24,98 g	4,60 g	40,08 g	28,28 g	7,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,12 g	5,00 g	3,54 g	96,60 g	6,39 g	3,68 g	81,20 g	0,00 g	4,24 g	80,04 g	19,98 g	3,84 g	108,63 g	0,00 g	4,78 g		
																






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

### Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Csurgatott tojás leves, Hentes szelet, Burgonya köret	Pulykaraguleves, Káposztás tészta, Narancs	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Karalábéleves, Ananászos csirkemell , Bulgur								
		Energia: 768,12 Kcal / 3 210,74 KJ	Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 KJ	Energia: 832,67 Kcal / 3 480,56 KJ	Energia: 769,40 Kcal / 3 216,09 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,24 g	28,18 g	7,58 g	34,10 g	26,87 g	3,85 g	58,65 g	28,75 g	6,32 g	41,88 g	23,96 g	5,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,11 g	0,00 g	3,42 g	114,34 g	9,99 g	3,20 g	83,34 g	0,00 g	3,95 g	100,60 g	3,18 g	3,18 g		
													

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

### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Kapros karfiolleves, Tarhonyáshús, Cékla	Zeller leves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Bakonyi Betyár leves, Kakaós kalács, Alma	Csontleves csigatésztával, Babfőzelék , Csirkepörkölt	Brokkolikrémleves , Mediterrán halfilé, Burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 799,67 Kcal / 3 342,62 KJ	Energia: 869,03 Kcal / 3 632,55 KJ	Energia: 769,84 Kcal / 3 217,93 KJ	Energia: 801,39 Kcal / 3 349,81 KJ	Energia: 770,00 Kcal / 3 218,60 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		39,39 g    25,39 g    4,89 g	36,29 g    23,60 g    6,74 g	29,60 g    26,59 g    8,19 g	47,82 g    28,87 g    7,44 g	40,45 g    28,77 g    9,47 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
102,09 g    6,39 g    3,10 g	125,51 g    11,99 g    2,92 g	101,65 g    20,18 g    2,19 g	86,73 g    0,00 g    3,15 g	77,40 g    0,00 g    4,24 g		
						

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