







### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Paradicsomleves , Sertésszelet sajtmártással, Hántolt árpa	Sárgaborsó leves, Sült csirkecomb, Rizi-bizi , Vegyes savanyúság	Nyírségi gombóclevés, Rántott karfiol, Párolt rizs, Joghurtos öntett	Lebbencsleves, Paprikás burgonya kolbásszal , Fehér kenyér	Joghurtos gyümölcsleves, Dubarry sertésszelet, Párolt köles										
		Energia: 1 152,90 Kcal / 4 819,12 KJ	Energia: 1 125,83 Kcal / 4 705,97 KJ	Energia: 1 198,12 Kcal / 5 008,14 KJ	Energia: 1 106,84 Kcal / 4 626,59 KJ	Energia: 1 063,00 Kcal / 4 443,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49,15 g	47,61 g	12,31 g	64,14 g	41,00 g	6,45 g	40,01 g	50,71 g	12,95 g	43,96 g	52,59 g	15,26 g	45,36 g	44,44 g	14,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,26 g	14,99 g	3,29 g	117,62 g	0,00 g	5,74 g	142,61 g	0,00 g	5,18 g	151,57 g	0,00 g	5,56 g	118,58 g	31,97 g	2,90 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>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Daragaluska leves, Gyümölcsös sertés aprópecsenye, Kuskusz	Tejfölös zöldbableves, Rakott kelkáposzta	Becsinált leves, Töltött zsemle, Vanília öntett	Csontleves finommetéltel, Lencsefőzelék, Sült kolbász, Fehér kenyér	Olasz zöldségleves, Töltött sertésszelet, Zöldséges rizs										
		Energia: 921,01 Kcal / 3 849,82 KJ	Energia: 848,63 Kcal / 3 547,27 KJ	Energia: 1 100,66 Kcal / 4 600,76 KJ	Energia: 1 334,50 Kcal / 5 578,21 KJ	Energia: 946,65 Kcal / 3 957,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,25 g	31,00 g	8,31 g	34,51 g	45,44 g	14,10 g	46,78 g	46,53 g	17,39 g	72,07 g	82,07 g	26,63 g	44,85 g	41,34 g	8,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116,68 g	5,00 g	2,67 g	74,11 g	0,00 g	1,81 g	116,81 g	45,76 g	2,97 g	115,60 g	4,00 g	7,35 g	120,29 g	0,00 g	3,07 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>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Csurgatott tojás leves, Zöldbúzseres sült csirkecomb , Párolt zöldség	Pulykaraguleves, Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás	Májgaluska leves , Vadas sertésszelet , Tészta köret	Karalábéleves, Marhapörkölt, Galuska , Csemege uborka								
		Energia: 774,92 Kcal / 3 239,17 KJ	Energia: 1 614,71 Kcal / 6 749,49 KJ	Energia: 1 061,68 Kcal / 4 437,82 KJ	Energia: 881,45 Kcal / 3 684,46 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		57,23 g	38,17 g	8,24 g	77,21 g	84,83 g	36,25 g	58,89 g	43,19 g	10,34 g	41,08 g	37,25 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,55 g	0,03 g	5,41 g	134,19 g	2,00 g	8,77 g	107,79 g	5,00 g	7,04 g	94,27 g	0,00 g	12,40 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>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Kapros karfiolleves, Győri aprópecsenye, Burgonya köret, Vegyes savanyúság	Zeller leves , Temesvári pulykatokány, Tészta köret	Bakonyi Betyár leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Csontleves csigatésztával, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Brokkolikrémleves , Lecsós csirkecomb, Maceszgombóccal										
		Energia: 889,43 Kcal / 3 717,82 KJ	Energia: 882,49 Kcal / 3 688,81 KJ	Energia: 980,27 Kcal / 4 097,53 KJ	Energia: 944,60 Kcal / 3 948,43 KJ	Energia: 928,42 Kcal / 3 880,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,30 g	48,64 g	12,46 g	42,18 g	33,52 g	7,05 g	36,12 g	39,03 g	9,30 g	33,92 g	36,43 g	9,68 g	37,69 g	48,70 g	8,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,55 g	0,00 g	4,09 g	101,47 g	0,00 g	5,69 g	119,14 g	0,00 g	6,33 g	118,75 g	14,99 g	4,00 g	80,29 g	0,00 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](http://www.rabakesz.hu)