


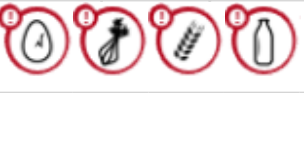







Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Paradicsomleves , Pulykamáj rizottó , Vegyes savanyúság	Olasz zöldségleves, Grillezett csirkemell filé sajtmártással, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Palócleves , Mákos tészta, Alma	Grizgaluska leves, Karalábéfőzelék , Húsgombóc
		Energia: 865,71 Kcal / 3 618,67 KJ	Energia: 832,50 Kcal / 3 479,85 KJ	Energia: 840,22 Kcal / 3 512,12 KJ	Energia: 787,86 Kcal / 3 293,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,91 g 25,68 g 6,06 g	46,59 g 24,85 g 6,64 g	36,61 g 28,15 g 8,23 g	30,52 g 28,39 g 7,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,64 g 9,99 g 3,23 g	101,21 g 0,00 g 4,61 g	108,43 g 9,99 g 2,37 g	101,25 g 0,00 g 3,89 g		
					







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

Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Karfiolleves , Baromfi rizses hús, Cékla	Legényfogó leves, Túrós tészta, Narancs	Csontleves finommetéltel, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	Csurgatott tojás leves, Rakott savanyú káposzta
		Energia: 784,25 Kcal / 3 278,17 Kj	Energia: 875,87 Kcal / 3 661,14 Kj	Energia: 881,56 Kcal / 3 684,92 Kj	Energia: 723,61 Kcal / 3 024,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,48 g 24,86 g 3,45 g	45,03 g 27,84 g 11,29 g	51,28 g 29,95 g 7,18 g	31,61 g 29,10 g 8,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,34 g 6,39 g 2,76 g	102,98 g 9,99 g 2,27 g	100,79 g 6,99 g 4,26 g	82,85 g 0,00 g 4,03 g		
					
					




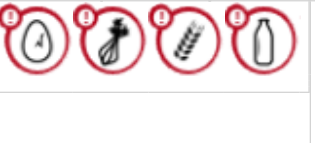

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Tejfölös burgonyaleves, Tarhonyáshús, Vitamin saláta	Zöldborsóleves , Magyaros sertésszelet, Burgonya köret	Babgulyás, Sajtos pogácsa, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sült virsli	Meggyleves mir., Lecsós halfilé, Párolt köles, Csemege uborka										
		Energia: 874,10 Kcal / 3 653,74 KJ	Energia: 810,04 Kcal / 3 385,97 KJ	Energia: 843,05 Kcal / 3 523,95 KJ	Energia: 861,93 Kcal / 3 602,87 KJ	Energia: 808,20 Kcal / 3 378,28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,02 g	25,10 g	6,41 g	39,44 g	25,72 g	6,01 g	41,03 g	29,68 g	7,51 g	49,80 g	28,10 g	9,90 g	29,71 g	27,05 g	6,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,96 g	8,10 g	3,13 g	103,03 g	0,00 g	2,40 g	101,50 g	0,00 g	2,11 g	68,53 g	0,00 g	3,11 g	108,49 g	14,99 g	3,93 g		
																
																






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

Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Húsleves, Kukoricás csirkeragu, Párolt rizs	Lestyános Karalábéleves, Vadas sertésszelet , Tészta köret	Becsinált leves , Lekváros derelye, Körte	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Bazsalikomos paradicsomleves , Mandulás rántott csirkemell, Párolt zöldség , Vegyes savanyúság										
		Energia: 845,79 Kcal / 3 535,40 KJ	Energia: 841,49 Kcal / 3 517,43 KJ	Energia: 772,69 Kcal / 3 229,84 KJ	Energia: 730,08 Kcal / 3 051,73 KJ	Energia: 839,53 Kcal / 3 509,24 KJ										
		Fehérje 48,97 g	Zsír 26,53 g	T.Zsír 5,35 g	Fehérje 41,69 g	Zsír 28,68 g	T.Zsír 7,51 g	Fehérje 26,59 g	Zsír 24,47 g	T.Zsír 14,63 g	Fehérje 39,38 g	Zsír 27,72 g	T.Zsír 7,21 g	Fehérje 48,75 g	Zsír 23,62 g	T.Zsír 4,53 g
		Szénhidrát 101,66 g	Cukor 0,00 g	Só 3,56 g	Szénhidrát 102,99 g	Cukor 5,00 g	Só 3,91 g	Szénhidrát 127,41 g	Cukor 19,40 g	Só 3,66 g	Szénhidrát 113,25 g	Cukor 0,00 g	Só 3,34 g	Szénhidrát 102,25 g	Cukor 9,99 g	Só 4,30 g
																

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

Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	FokhagymakréMLEves, Hentes tokány csirkecomb filéből, Kuskusz, Csemege uborka	Lebbencsleves, Rozmaringos sertésszelet, Rizi-bizi, Cékla	Gulyásleves, Lekváros bukta, Alma	Csontleves eperlevéllel , Kelkáposzta főzelék , Főtt virslis	Gombaleves, Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé, Párolt rizs, Joghurtos öntett										
		Energia: 841,05 Kcal / 3 515,59 KJ		Energia: 884,64 Kcal / 3 697,80 KJ		Energia: 856,10 Kcal / 3 578,50 KJ		Energia: 723,07 Kcal / 3 022,43 KJ		Energia: 839,33 Kcal / 3 508,40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38,48 g	26,91 g	6,72 g	36,74 g	27,02 g	5,35 g	30,72 g	25,97 g	5,71 g	28,55 g	26,67 g	7,94 g	34,76 g	23,54 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,59 g	0,00 g	4,74 g	121,85 g	6,39 g	3,46 g	122,59 g	20,99 g	2,37 g	64,15 g	0,00 g	2,77 g	119,07 g	0,00 g	3,11 g		
																

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