






### Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök											
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Paradicsomleves , Fokhagymás aprópecsenye, Párolt rizs, Csemege uborka	Olasz zöldségleves, Húsos rakott tészta	Palócleves , Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás	Grizgaluska leves, Göngyölt csirkemell, Fűszeres steak burgonya, Csemege uborka											
		Energia: 966,24 Kcal / 4 038,88 KJ	Energia: 1 225,67 Kcal / 5 123,30 KJ	Energia: 1 808,60 Kcal / 7 559,95 KJ	Energia: 1 331,44 Kcal / 5 565,42 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		40,70 g	33,43 g	6,29 g		46,87 g	61,88 g	16,50 g		80,43 g	93,90 g	39,87 g		48,10 g	72,26 g	9,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
		124,64 g	14,99 g	5,84 g		118,61 g	0,00 g	3,22 g		158,26 g	2,00 g	9,24 g		126,13 g	0,00 g	8,64 g
																



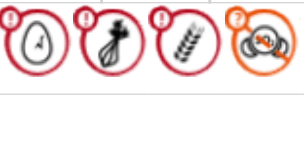

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !  
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453  
[www.rabakesz.hu](http://www.rabakesz.hu)

### Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Karfiolleves , Tanyasi csirkecomb filé, Hántolt árpa, Vegyes savanyúság	Legényfogó leves, Rántott cukkini, Párolt rizs, Majonézes öntet	Csontleves finommetéltel, Tavaszi sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves, Stefania vagdalt, Burgonyapüré, Káposzta saláta								
		Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 968,35 Kcal / 4 047,70 KJ	Energia: 725,72 Kcal / 3 033,51 KJ	Energia: 986,86 Kcal / 4 125,07 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37,08 g	42,05 g	5,74 g	37,61 g	31,68 g	6,44 g	38,67 g	28,95 g	5,73 g	41,74 g	49,55 g	13,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,00 g	0,00 g	4,08 g	132,48 g	0,00 g	3,05 g	75,95 g	0,00 g	5,57 g	120,96 g	5,00 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 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Tejfölös burgonyaleves, Fűszeres sült csirkecomb, Grillzöldség	Zöldborsóleves , Rakott burgonya kolbással	Babgulyás, Csőbensült brokkoli sonkával-sajttal	Májgaluska leves , Fokhagymás rántott csirkemell, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Meggyleves mir., Eszterházi sertésszelet, Tészta köret										
		Energia: 795,28 Kcal / 3 324,27 KJ	Energia: 1 379,82 Kcal / 5 767,65 KJ	Energia: 805,39 Kcal / 3 366,53 KJ	Energia: 968,67 Kcal / 4 049,04 KJ	Energia: 1 066,19 Kcal / 4 456,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		61,66 g	29,66 g	8,57 g	45,27 g	73,02 g	21,09 g	51,01 g	29,19 g	8,88 g	60,14 g	27,35 g	4,47 g	46,90 g	37,93 g	10,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62,03 g	0,03 g	4,47 g	95,05 g	0,00 g	7,43 g	80,02 g	0,00 g	4,35 g	119,26 g	0,00 g	5,31 g	131,76 g	24,98 g	6,91 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 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Húsleves, Sertés pörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka	Lestyános Karalábéleves, Györi aprópecsenye, Burgonya köret, Cékla	Becsinált leves , Rántott karfiol, Párolt rizs, Tartármártás	Tarhonyaleves, Töltött káposzta, Fehér kenyér	Bazsalikomos paradicsomleves , Töltött dagadó, Majonézes burgonya										
		Energia: 969,62 Kcal / 4 053,01 KJ	Energia: 940,48 Kcal / 3 931,21 KJ	Energia: 1 101,10 Kcal / 4 602,60 KJ	Energia: 671,51 Kcal / 2 806,91 KJ	Energia: 1 203,19 Kcal / 5 029,33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		57,66 g	38,52 g	8,16 g	31,51 g	48,46 g	12,37 g	40,15 g	45,40 g	9,94 g	37,36 g	27,64 g	6,30 g	32,17 g	71,52 g	20,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,76 g	0,00 g	7,34 g	92,25 g	7,99 g	7,54 g	132,08 g	2,00 g	5,18 g	107,25 g	0,00 g	3,84 g	128,67 g	20,98 g	4,21 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 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Fokhagymakrémleves, Debreceni sertéstokány, Tarhonya köret	Lebbencsleves, Töltött csirkecomb, Sárgarépas rizs	Gulyásleves, Gombapaprikás, Tészta köret	Csontleves eperlevéllel , Chilis bab, Fehér kenyér	Gombaleves, Sült oldalas , Petrezselymes burgonya, Vegyes savanyúság										
		Energia: 1 084,79 Kcal / 4 534,42 KJ	Energia: 1 219,80 Kcal / 5 098,76 KJ	Energia: 1 075,15 Kcal / 4 494,13 KJ	Energia: 924,54 Kcal / 3 864,58 KJ	Energia: 1 137,60 Kcal / 4 755,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47,45 g	51,61 g	12,18 g	65,32 g	46,64 g	9,12 g	45,90 g	43,52 g	9,35 g	54,73 g	36,52 g	12,17 g	29,22 g	76,93 g	21,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,88 g	0,00 g	4,79 g	132,66 g	0,00 g	3,81 g	122,95 g	0,00 g	7,83 g	133,45 g	0,00 g	4,19 g	79,66 g	20,52 g	3,85 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)