











Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Tejfölös karfiollevés , Lecsós sertésszelet, Párolt rizs	Csurgatott tojás leves, Paprikás csirketokány, Tarhonya köret	Bakonyi Betyár leves, Káposztás tészta, Narancs	Gombaleves, Babfőzelék , Sertés pörkölt	Joghurtos gyümölcsleves, Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvve, Párolt köles, Cékla										
		Energia: 818,71 Kcal / 3 422,21 KJ	Energia: 817,40 Kcal / 3 416,73 KJ	Energia: 822,26 Kcal / 3 437,05 KJ	Energia: 772,92 Kcal / 3 230,81 KJ	Energia: 871,58 Kcal / 3 643,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,57 g	28,96 g	5,36 g	43,13 g	26,12 g	6,36 g	32,40 g	28,32 g	7,49 g	46,25 g	28,15 g	6,33 g	33,65 g	24,31 g	6,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,88 g	0,00 g	3,90 g	101,41 g	0,00 g	3,87 g	107,12 g	9,99 g	2,49 g	82,62 g	0,00 g	2,56 g	126,69 g	17,38 g	3,86 g		
																


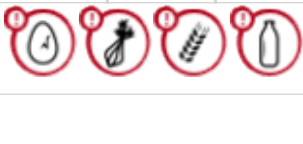

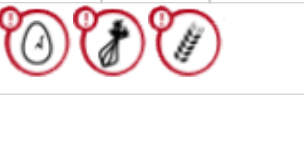

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zeller leves , Zöldséges aprópecsenye, Petrezselymes barna rizs, Vegyes savanyúság	Zöldborsóleves , Csirkemájás sertésszelet, Burgonya köret, Csemege uborka	Frankfurti leves, Túrós batyu , Alma	Csontleves csigatésztával, Tökfőzelék , Baromfi vagdalthús	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Sajtós sertés csíkok, Párolt rizs, Vitamin saláta										
		Energia: 844,50 Kcal / 3 530,01 KJ	Energia: 818,60 Kcal / 3 421,75 KJ	Energia: 801,84 Kcal / 3 351,69 KJ	Energia: 713,87 Kcal / 2 983,98 KJ	Energia: 897,65 Kcal / 3 752,18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,62 g	27,68 g	5,71 g	42,41 g	26,47 g	5,31 g	29,29 g	28,71 g	10,77 g	38,18 g	28,80 g	6,20 g	42,53 g	28,68 g	9,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,78 g	0,00 g	3,57 g	100,51 g	0,00 g	3,63 g	101,75 g	19,98 g	2,54 g	111,76 g	0,00 g	3,10 g	115,52 g	8,10 g	3,74 g		
																

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

Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Minestrone leves, Roston csirkemell, Burgonyapüré, Csemege uborka	Karalábé krémleves leves gyönggyel, Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból	Baromfi raguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves, Vágottborsó főzelék, Sertés sült	Paradicsomleves, Párolt halfilé, Csőbensült zöldségek	
		Energia: 791,01 Kcal / 3 306,42 KJ	Energia: 712,88 Kcal / 2 979,84 KJ	Energia: 856,63 Kcal / 3 580,71 KJ	Energia: 892,40 Kcal / 3 730,23 KJ	Energia: 859,83 Kcal / 3 594,09 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		41,16 g 25,07 g 4,52 g	33,03 g 27,09 g 9,78 g	35,02 g 27,61 g 3,81 g	52,90 g 26,86 g 6,10 g	44,08 g 27,24 g 8,75 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94,56 g 0,03 g 4,08 g	78,76 g 0,00 g 3,15 g	115,10 g 0,00 g 3,74 g	95,92 g 0,00 g 3,41 g	101,14 g 9,99 g 4,28 g			
							
							

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

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Tavaszi leves, Gyümölcsmártás, Főtt hús, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Kakaós csiga , Narancs	Lebbencsleves, Sóska főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Magyaros zöldbableves , Ananászos sült csirkemell , Burgonyapüré
		Energia: 803,31 Kcal / 3 357,84 KJ	Energia: 785,14 Kcal / 3 281,89 KJ	Energia: 726,96 Kcal / 3 038,69 KJ	Energia: 803,93 Kcal / 3 360,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34,63 g 23,14 g 6,70 g	29,48 g 24,36 g 5,59 g	27,02 g 28,68 g 7,21 g	41,33 g 26,85 g 8,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112,73 g 11,99 g 2,14 g	109,84 g 20,18 g 3,99 g	86,72 g 9,99 g 3,27 g	93,22 g 3,18 g 2,30 g		
					

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