










### Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Tejfölös burgonyaleves, Milánói spagetti	Csurgatott tojás leves, Fokhagymás sejfölös sertésszelet, Párolt rizs	Palócleves , Darás tészta baracklekvárral, Alma	Francia hagymaleves, Finomfőzelék, Sült virsli	Zellerkrémleves , Citromos halfilé, Párolt rizs			
		Energia: 873,35 Kcal / 3 650,60 KJ	Energia: 884,52 Kcal / 3 697,29 KJ	Energia: 830,59 Kcal / 3 471,87 KJ	Energia: 788,49 Kcal / 3 295,89 KJ	Energia: 801,43 Kcal / 3 349,98 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav			
		34,58 g    28,30 g    11,72 g	40,63 g    29,31 g    8,26 g	31,77 g    23,33 g    6,04 g	30,76 g    23,99 g    5,83 g	31,49 g    27,52 g    7,95 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
107,51 g    2,00 g    3,51 g	113,50 g    0,00 g    2,54 g	121,68 g    17,46 g    2,85 g	81,09 g    0,00 g    4,65 g	96,90 g    0,00 g    2,26 g					
									







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

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Zöldborsóleves , Mediterrán csirkemell, Kuskusz			Tavaszi leves, Bakonyi sertésszelet, Tarhonya köret			Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Nektarin			Csontleves csigatésztával, Lencsefőzelék, Sertés sült			Fokhagymakrémleves, Szezámagos rántott csirkemell, Párolt zöldség		
		Energia: 847,12 Kcal / 3 540,96 KJ			Energia: 832,11 Kcal / 3 478,22 KJ			Energia: 792,15 Kcal / 3 311,19 KJ			Energia: 891,25 Kcal / 3 725,43 KJ			Energia: 858,78 Kcal / 3 589,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49,55 g	22,79 g	5,05 g	43,81 g	27,43 g	7,79 g	30,84 g	28,65 g	7,17 g	54,51 g	29,01 g	7,45 g	48,34 g	30,13 g	7,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,97 g	0,00 g	2,82 g	101,31 g	0,00 g	3,58 g	101,13 g	0,00 g	2,95 g	102,12 g	6,99 g	4,28 g	92,58 g	0,00 g	4,31 g		
																






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

### Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Lestyános Karalábéleves, Sertés pörkölt, Bulgur, Vegyes savanyúság	Sárgaborsó leves, Dubarry csirkemell, Burgonyapüré	Sertés becsinált leves , Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Brokkolifőzlék, Húsgombóc	Bazsalikomos paradicsomleves , Citromos halfilé, Burgonya köret										
		Energia: 789,40 Kcal / 3 299,69 KJ	Energia: 886,36 Kcal / 3 704,98 KJ	Energia: 828,11 Kcal / 3 461,50 KJ	Energia: 837,29 Kcal / 3 499,87 KJ	Energia: 739,08 Kcal / 3 089,35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,63 g	24,83 g	4,82 g	48,16 g	23,69 g	8,27 g	35,76 g	26,74 g	6,29 g	44,08 g	28,36 g	10,10 g	30,74 g	23,71 g	5,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,37 g	0,00 g	4,11 g	103,05 g	0,00 g	3,41 g	109,06 g	9,99 g	2,42 g	100,02 g	0,00 g	3,96 g	90,36 g	9,99 g	2,76 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 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Kertészleves , Fokhagymás sertésszelet, Párolt rizs, Cékla	Tarhonyaleves, Darálthúsos rakott zöldbab	Pulykaraguleves, Túrós batyu , Őszibarack	Gombaleves, Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt	Hideg almaleves , Zöldborsófőzelék , Sertés csirkemell, Burgonyapüré, Fejes saláta	
		Energia: 846,89 Kcal / 3 540,00 KJ	Energia: 754,14 Kcal / 3 152,31 KJ	Energia: 743,04 Kcal / 3 105,91 KJ	Energia: 768,74 Kcal / 3 213,33 KJ	Energia: 789,76 Kcal / 3 301,20 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		35,35 g    28,76 g    5,35 g	38,38 g    27,63 g    10,88 g	34,44 g    21,33 g    5,83 g	46,15 g    29,65 g    5,37 g	37,85 g    25,14 g    5,98 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
110,20 g    6,39 g    3,99 g	86,38 g    0,00 g    2,61 g	98,69 g    19,98 g    2,72 g	77,88 g    0,00 g    3,12 g	97,06 g    21,01 g    3,88 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)