


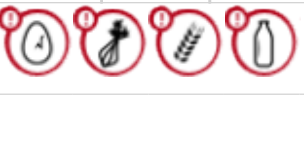
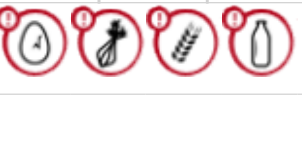



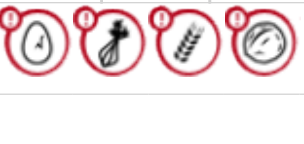



Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Tejfölös burgonyaleves, Hawaii csirkemell, Párolt rizs	Csurgatott tojás leves, Illatos csirkecomb, Burgonya köret, Csemege uborka	Palócleves , Pizzás csiga , Alma	Francia hagymaleves, Rántott csirkecomb filé, Rizsi-bizi , Cékla	Zellerkrémleves , Sertésszelet sajtmártással, Tarhonya köret
		Energia: 1 084,92 Kcal / 4 534,97 KJ	Energia: 830,67 Kcal / 3 472,20 KJ	Energia: 848,05 Kcal / 3 544,85 KJ	Energia: 1 083,26 Kcal / 4 528,03 KJ	Energia: 1 156,29 Kcal / 4 833,29 KJ
		Fehérje 56,34 g Zsír 41,98 g T.Zsír 10,05 g	Fehérje 57,93 g Zsír 37,52 g T.Zsír 6,32 g	Fehérje 36,32 g Zsír 28,96 g T.Zsír 9,12 g	Fehérje 45,04 g Zsír 36,58 g T.Zsír 6,57 g	Fehérje 54,78 g Zsír 52,89 g T.Zsír 15,04 g
		Szénhidrát 118,43 g Cukor 5,30 g Só 4,67 g	Szénhidrát 63,38 g Cukor 0,00 g Só 4,99 g	Szénhidrát 101,72 g Cukor 0,00 g Só 3,43 g	Szénhidrát 137,67 g Cukor 7,99 g Só 8,52 g	Szénhidrát 109,90 g Cukor 0,00 g Só 4,51 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										
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldborsóleves , Gordon bleu, Burgonyapüré, Vegyes savanyúság	Tavaszi leves, Rakott burgonya kolbásszal, Csemege uborka	Gulyásleves, Rántott karfiol, Párolt rizs, Majonézes öntet	Csontleves csigatésztával, Mandulás rántott csirkemell, Zöldséges rizs	Fokhagymakrémleves, Sült oldalas , Vajas burgonya, Cékla										
		Energia: 1 165,22 Kcal / 4 870,62 KJ	Energia: 1 329,18 Kcal / 5 555,97 KJ	Energia: 1 155,98 Kcal / 4 832,00 KJ	Energia: 947,97 Kcal / 3 962,51 KJ	Energia: 1 971,05 Kcal / 8 238,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59,52 g	46,58 g	13,11 g	41,76 g	72,84 g	21,05 g	40,12 g	38,95 g	6,28 g	51,44 g	25,30 g	3,42 g	48,78 g	155,43 g	51,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,97 g	0,00 g	7,49 g	86,40 g	0,00 g	8,64 g	159,88 g	0,00 g	5,48 g	127,65 g	0,00 g	4,52 g	87,41 g	59,29 g	4,80 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										
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Lestyános Karalábéleves, Göngyölt csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Sárgaborsó leves, Majorannás sertéstokány, Párolt rizs, Cékla	Sertés becsinált leves, Császármorzsa lekvárral, Alma	Májgaluska leves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs fél adag, Friss saláta fél adag	Bazsalikomos paradicsomleves, Magyaros sertésszelet, Tészta köret										
		Energia: 792,88 Kcal / 3 314,24 KJ	Energia: 1 076,60 Kcal / 4 500,19 KJ	Energia: 1 366,10 Kcal / 5 710,30 KJ	Energia: 870,05 Kcal / 3 636,81 KJ	Energia: 1 017,91 Kcal / 4 254,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,74 g	24,15 g	3,23 g	39,88 g	39,94 g	8,62 g	43,99 g	50,73 g	12,69 g	59,15 g	26,95 g	4,36 g	46,70 g	39,81 g	8,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,58 g	0,00 g	8,82 g	131,67 g	7,99 g	6,69 g	174,52 g	43,67 g	2,17 g	96,08 g	0,00 g	4,51 g	117,12 g	14,99 g	7,44 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
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Kertészleves , Mustáros-tejfölös sült csirkemell , Steak burgonya	Tarhonyaleves, Ananászos csirkemell , Burgonyapüré	Pulykaraguleves, Tojásos galuska, Fejes saláta	Gombaleves, Rántott camambert , Áfonya lekvár, Párolt rizs	Hideg almaleves , Lyoni sertés szelet, Párolt rizs
		Energia: 1 413,31 Kcal / 5 907,64 KJ	Energia: 829,60 Kcal / 3 467,73 KJ	Energia: 1 098,87 Kcal / 4 593,28 KJ	Energia: 1 133,80 Kcal / 4 739,28 KJ	Energia: 1 289,58 Kcal / 5 390,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		44,38 g 87,72 g 14,11 g	45,33 g 25,02 g 6,74 g	49,28 g 30,10 g 6,00 g	48,59 g 59,23 g 23,36 g	41,17 g 63,83 g 15,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,16 g 0,00 g 5,27 g	98,69 g 3,18 g 2,64 g	156,23 g 19,98 g 5,36 g	99,78 g 0,00 g 5,46 g	135,47 g 24,98 g 4,16 g		
						

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