













Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zeller leves , Sárgarépás csirketokány póréhagymával, Hántolt árpa	Bableves, Sajtos sertés szelet , Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Legényfogó leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Lebbencsleves, Kapros tökfőzelék, Csirkepörkölt	Zöldborsóleves , Roston sült halfilé, Majonézes burgonya
		Energia: 788,57 Kcal / 3 296,22 KJ	Energia: 894,62 Kcal / 3 739,51 KJ	Energia: 822,63 Kcal / 3 438,59 KJ	Energia: 749,05 Kcal / 3 131,03 KJ	Energia: 821,00 Kcal / 3 431,78 KJ
		Fehérje 35,21 g Zsír 25,51 g T.Zsírsvav 5,71 g	Fehérje 45,94 g Zsír 28,25 g T.Zsírsvav 8,00 g	Fehérje 36,89 g Zsír 24,11 g T.Zsírsvav 4,55 g	Fehérje 35,51 g Zsír 29,52 g T.Zsírsvav 9,09 g	Fehérje 34,43 g Zsír 29,00 g T.Zsírsvav 6,31 g
		Szénhidrát 103,07 g Cukor 0,00 g Só 3,03 g	Szénhidrát 122,86 g Cukor 0,00 g Só 4,01 g	Szénhidrát 112,60 g Cukor 0,00 g Só 3,51 g	Szénhidrát 83,60 g Cukor 0,00 g Só 3,70 g	Szénhidrát 102,76 g Cukor 5,99 g Só 3,66 g
						


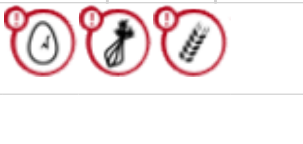

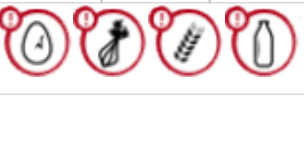
A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453
 WWW.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.07.05. - 2021.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Karfiolkrémleves , Tarhonyáshús pulykacombból, Kovászos uborka	Kertészleves , Sült csirkemell zöldfűszeres mártással, Kuskusz, Cékla	Mészáros leves, Kakaós csiga , Alma	Grizgaluska leves, Székelykáposzta	Mézes sárgadinnye krémleves, Szezámagos rántott szelet, Párolt zöldség
		Energia: 774,74 Kcal / 3 238,41 KJ	Energia: 852,14 Kcal / 3 561,95 KJ	Energia: 759,04 Kcal / 3 172,79 KJ	Energia: 869,13 Kcal / 3 632,96 KJ	Energia: 867,61 Kcal / 3 626,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,71 g 28,90 g 6,39 g	42,53 g 23,28 g 3,91 g	27,35 g 31,62 g 8,75 g	29,55 g 25,43 g 6,43 g	41,91 g 28,51 g 9,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,00 g 0,00 g 3,33 g	112,59 g 6,42 g 4,75 g	89,83 g 20,18 g 1,92 g	113,42 g 0,00 g 3,49 g	105,82 g 20,47 g 3,24 g		
	 		 			

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

Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Tejfölös zöldbableves , Baromfi rizses hús, Vitamin saláta	Karalábéleves, Lecsós sertésszelet, Burgonya köret	Frankfurti leves, Mákos tészta, Körte	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Vegyes zöldségleves, Sült halfilé paprikás mártással , Párolt barna rizs, Csemege uborka	
		Energia: 803,59 Kcal / 3 359,01 KJ	Energia: 818,45 Kcal / 3 421,12 KJ	Energia: 827,46 Kcal / 3 458,78 KJ	Energia: 789,40 Kcal / 3 299,69 KJ	Energia: 823,33 Kcal / 3 441,52 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		31,99 g 27,13 g 5,45 g	37,31 g 28,55 g 5,38 g	30,13 g 29,53 g 9,93 g	42,49 g 29,41 g 5,88 g	30,21 g 29,64 g 8,18 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
106,68 g 0,00 g 2,92 g	100,92 g 0,00 g 3,86 g	108,94 g 9,99 g 2,91 g	87,21 g 0,00 g 3,92 g	105,90 g 0,00 g 3,28 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 2021.07.19. - 2021.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Minestrone leves, Györi aprópecsenye, Bulgur, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Vadas sertésszelet, Tészta köret	Gulyásleves, Darás tészta, Almakompót	Csontleves finommetéltel, Sárgaborsó főzelék, Vagdalthús pogácsa	Zöldborsóleves, Hawaii csirkemell, Burgonyapüré										
		Energia: 753,74 Kcal / 3 150,63 KJ	Energia: 854,08 Kcal / 3 570,05 KJ	Energia: 829,07 Kcal / 3 465,51 KJ	Energia: 817,04 Kcal / 3 415,23 KJ	Energia: 888,44 Kcal / 3 713,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,91 g	26,73 g	8,01 g	41,22 g	28,97 g	7,98 g	32,22 g	23,18 g	4,01 g	40,36 g	29,14 g	5,35 g	54,44 g	26,38 g	8,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,73 g	0,00 g	2,43 g	104,42 g	5,00 g	3,35 g	121,06 g	7,00 g	3,21 g	111,48 g	0,00 g	3,93 g	102,12 g	5,30 g	3,98 g		
																

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

Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Tarhonyaleves, Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból	Gombakrémleves, Natúr csirkemell mexikói raguval, Kuskusz, Cékla	Baromfi becsinált leves, Túrós tészta, Őszibarack	Daragaluska leves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Párolt rizs, Vitamin saláta										
		Energia: 787,97 Kcal / 3 293,71 KJ	Energia: 849,55 Kcal / 3 551,12 KJ	Energia: 883,31 Kcal / 3 692,24 KJ	Energia: 849,73 Kcal / 3 551,87 KJ	Energia: 872,21 Kcal / 3 645,84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,64 g	28,11 g	9,56 g	34,84 g	28,39 g	4,72 g	49,30 g	29,28 g	12,03 g	30,49 g	26,99 g	8,13 g	34,57 g	24,16 g	5,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,79 g	0,00 g	2,46 g	109,48 g	6,39 g	3,81 g	103,91 g	14,99 g	2,43 g	119,58 g	14,99 g	4,19 g	126,37 g	16,98 g	3,29 g		
																

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