
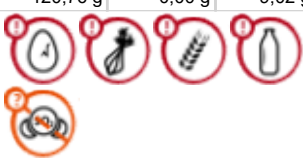

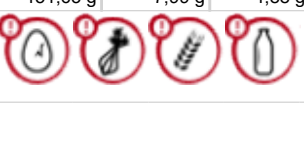







Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | |
|---|-------------------------------------|--|---|---|--|---|--|
| Ebéd | (00002) Felnőtt B menü 19-69 | Zeller leves , Natúr sertésszelet gomba raguval , Rizi-bizi , Vitamin saláta | Bableves, Rakott burgonya kolbásszal, Vegyes savanyúság | Legényfogó leves, Aranygaluska, Vanília öntett | Lebbencsleves, Vagdalthús, Burgonyapüré, Cékla | Zöldborsóleves , Marhapörkölt, Galuska , Csemege uborka | |
| | | Energia: 939,16 Kcal / 3 925,69 KJ | Energia: 1 524,59 Kcal / 6 372,79 KJ | Energia: 1 077,32 Kcal / 4 503,20 KJ | Energia: 1 008,86 Kcal / 4 217,03 KJ | Energia: 946,56 Kcal / 3 956,62 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | | 42,47 g 38,59 g 8,24 g | 54,30 g 73,63 g 21,28 g | 42,06 g 44,99 g 14,01 g | 42,58 g 36,65 g 9,79 g | 45,08 g 37,67 g 6,63 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 103,89 g 0,00 g 4,89 g | 120,76 g 0,00 g 9,02 g | 124,51 g 47,26 g 1,97 g | 151,63 g 7,99 g 4,88 g | 105,47 g 0,00 g 9,36 g | | | |
|  | |  | |  | |  | |

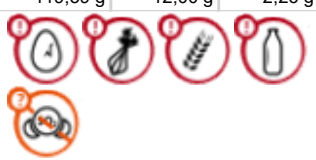
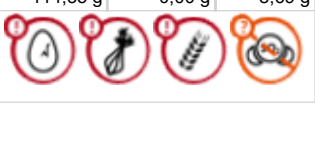



A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453
WWW.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.07.05. - 2021.07.09.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------|-------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Ebéd | (00002) Felnőtt B menü 19-69 | Karfiolkrémleves , Spagetti carbonara | Kertészleves , Hentes tokány, Párolt rizs | Mészáros leves, Káposztás tészta, Alma | Grizgaluska leves, Töltött paprika, Főtt burgonya fél adag | Mézes sárgadinnye krémleves, Cigánypecsenye, Vajas burgonya, Csemege uborka |
| | | Energia: 921,29 Kcal / 3 850,99 KJ | Energia: 1 052,43 Kcal / 4 399,16 KJ | Energia: 921,42 Kcal / 3 851,54 KJ | Energia: 1 040,23 Kcal / 4 348,16 KJ | Energia: 1 446,99 Kcal / 6 048,42 KJ |
| | | Fehérje 32,52 g Zsír 43,83 g T.Zsír 13,49 g | Fehérje 33,29 g Zsír 55,42 g T.Zsír 14,75 g | Fehérje 34,81 g Zsír 34,38 g T.Zsír 8,22 g | Fehérje 34,75 g Zsír 37,34 g T.Zsír 9,94 g | Fehérje 28,02 g Zsír 86,59 g T.Zsír 30,96 g |
| | | Szénhidrát 98,13 g Cukor 0,00 g Só 2,95 g | Szénhidrát 101,41 g Cukor 0,00 g Só 5,33 g | Szénhidrát 116,08 g Cukor 6,99 g Só 2,94 g | Szénhidrát 139,32 g Cukor 19,98 g Só 3,69 g | Szénhidrát 133,05 g Cukor 53,17 g Só 6,85 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)

Heti étlap 2021.07.12 - 2021.07.16

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|---|---|--|---|--------|---|---------|---------|------------|----------|---------|------------|---------|---------|
| Ebéd | (00002) Felnőtt B menü 19-69 | Tejfölös zöldbableves , Őszibarackos csirkemell, Mazsolás rizs | Karalábéleves, Zöldborsós csirketokány , Tarhonya köret, Vegyes savanyúság | Frankfurti leves, Rántott karfiol, Párolt rizs, Joghurtos öntett | Májgaluska leves , Paprikás burgonya kolbásszal , Kovászos uborka | Vegyes zöldségleves, Eszterházi sertésszelet, Tészta köret | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 945,46 Kcal / 3 952,02 KJ | Energia: 961,21 Kcal / 4 017,86 KJ | Energia: 1 145,75 Kcal / 4 789,24 KJ | Energia: 1 018,72 Kcal / 4 258,25 KJ | Energia: 1 043,85 Kcal / 4 363,29 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 45,00 g | 31,13 g | 7,47 g | 45,98 g | 34,95 g | 5,11 g | 37,19 g | 42,63 g | 11,09 g | 47,29 g | 48,30 g | 13,64 g | 49,29 g | 44,65 g | 11,28 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 119,59 g | 12,00 g | 2,26 g | 114,35 g | 0,00 g | 8,69 g | 151,47 g | 0,00 g | 6,16 g | 96,29 g | 0,00 g | 9,24 g | 109,54 g | 0,00 g | 7,84 g | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | | | | | | | |


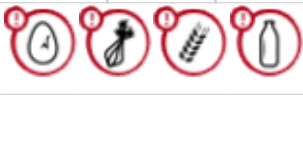


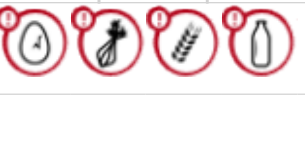
A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453
www.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Ebéd | (00002) Felnőtt B menü 19-69 | Minestrone leves, Baconba göngyölt csirkemáj, Burgonyapüré, Fejes saláta | Francia hagymaleves, Töltött sertésszelet, Majonézes kukoricasaláta | Gulyásleves, Rizsfelfújt, Eper öntet | Csontleves finommetéltel, Bolognai spagetti | Zöldborsóleves , Rántott sertésszelet sokmagvas bundában, Párolt rizs, Csemege uborka |
| | | Energia: 1 012,18 Kcal / 4 230,91 KJ | Energia: 986,33 Kcal / 4 122,86 KJ | Energia: 1 088,81 Kcal / 4 551,23 KJ | Energia: 1 029,08 Kcal / 4 301,55 KJ | Energia: 1 033,76 Kcal / 4 321,12 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 39,77 g 49,29 g 14,31 g | 42,78 g 57,97 g 12,85 g | 36,49 g 28,11 g 7,62 g | 44,91 g 48,55 g 15,53 g | 47,29 g 34,98 g 6,67 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 95,56 g 19,98 g 4,16 g | 91,02 g 1,00 g 6,04 g | 169,72 g 26,97 g 2,70 g | 102,09 g 5,00 g 3,34 g | 131,04 g 0,00 g 5,33 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 | (00002) Felnőtt B menü 19-69 | Tarhonyaleves, Párizsi sertésszelet, Burgonyapüré, Vegyes savanyúság | Gombakrémleves, Paprikás sertéstokány, Galuska | Baromfi becsinált leves, Szilvás gombóc, Őszibarack | Daragaluska leves, Sokmagvas rántott csirkecombfilé, Vajas burgonya, Vitamin saláta | Vegyes gyümölcsleves, Göngyölt sertésszelet, Párolt rizs, Kovászos uborka | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 951,29 Kcal / 3 976,39 KJ | Energia: 1 001,88 Kcal / 4 187,86 KJ | Energia: 1 569,43 Kcal / 6 560,22 KJ | Energia: 864,78 Kcal / 3 614,78 KJ | Energia: 944,44 Kcal / 3 947,76 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 45,52 g | 35,20 g | 9,19 g | 50,03 g | 43,59 g | 11,67 g | 32,93 g | 77,85 g | 19,39 g | 44,77 g | 22,61 g | 4,93 g | 42,67 g | 26,70 g | 7,73 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 106,15 g | 0,00 g | 5,06 g | 100,98 g | 0,00 g | 5,23 g | 181,70 g | 74,49 g | 4,90 g | 115,26 g | 0,00 g | 4,54 g | 136,94 g | 21,98 g | 6,71 g | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | | | | | | | |

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