











### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Fokhagymakrémleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Nyírségi gombócleves, Pizzás csiga , Körte	Csontleves finommetéltel, Lencsefőzelék, Sült virsli	Vegyes zöldségleves, Mediterrán csirkemell, Vajas burgonya
		Energia: 817,06 Kcal / 3 415,31 KJ	Energia: 877,29 Kcal / 3 667,07 KJ	Energia: 809,17 Kcal / 3 382,33 KJ	Energia: 808,90 Kcal / 3 381,20 KJ	Energia: 757,33 Kcal / 3 165,64 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		35,40 g    27,44 g    7,19 g	37,62 g    25,47 g    6,92 g	36,06 g    28,73 g    10,62 g	45,66 g    25,81 g    13,54 g	44,69 g    27,72 g    9,37 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
106,05 g    0,00 g    3,79 g	122,24 g    9,99 g    2,86 g	100,29 g    0,00 g    3,14 g	101,71 g    6,99 g    3,20 g	77,92 g    0,00 g    3,59 g		
						





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

### Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Karfiolleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Tejfölös burgonyaleves, Tavaszi sertésszelet, Kuskusz, Csemege uborka	Sertésraguleves, Darás tészta baracklekvárral, Nektarin	Rántott leves zsemlekockával, Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt	Őszibarack krémleves, Szezámagos rántott halfilé, Párolt zöldség
		Energia: 778,26 Kcal / 3 253,13 KJ	Energia: 861,98 Kcal / 3 603,08 KJ	Energia: 799,30 Kcal / 3 341,07 KJ	Energia: 755,23 Kcal / 3 156,86 KJ	Energia: 815,81 Kcal / 3 410,09 KJ
		Fehérje 34,65 g Zsír 24,67 g T.Zsír 3,98 g	Fehérje 40,39 g Zsír 27,67 g T.Zsír 6,78 g	Fehérje 33,11 g Zsír 23,48 g T.Zsír 4,31 g	Fehérje 37,17 g Zsír 28,79 g T.Zsír 5,23 g	Fehérje 37,38 g Zsír 25,53 g T.Zsír 6,95 g
		Szénhidrát 103,41 g Cukor 0,00 g Só 3,04 g	Szénhidrát 109,66 g Cukor 0,00 g Só 3,09 g	Szénhidrát 112,73 g Cukor 14,34 g Só 2,81 g	Szénhidrát 85,49 g Cukor 0,00 g Só 4,15 g	Szénhidrát 102,75 g Cukor 19,98 g Só 2,69 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 2021.08.16. - 2021.08.20.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Daragaluska leves, Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt			Hideg meggy leves , Dubarry csirkemell, Párolt barna rizs			Babgulyás, Túrós batyu , Nektarin			Csontleves eperlevéllel , Burgonyafőzelék, Fasirt golyó		
		Energia: 805,73 Kcal / 3 367,95 KJ			Energia: 853,37 Kcal / 3 567,09 KJ			Energia: 881,32 Kcal / 3 683,92 KJ			Energia: 760,14 Kcal / 3 177,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,98 g	28,39 g	11,16 g	40,27 g	24,81 g	9,79 g	48,97 g	25,78 g	7,60 g	36,99 g	30,00 g	10,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,42 g	0,00 g	2,63 g	107,96 g	14,99 g	2,87 g	112,05 g	9,99 g	2,54 g	121,20 g	0,00 g	3,31 g		
													

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453

WWW.rabakesz.hu

### Heti étlap 2021.08.23. - 2021.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 19-69 A menü</b>	Zellerkrémleves , Póréhagymás csirkeragu, Tarhonya köret, Cékla	Gombaleves, Sertés sült , Kapormártás, Zöldséges rizs	Baromfi becsinált leves , Káposztás tészta, Őszibarack	Májgaluska leves , Zöldbabfőzelék , Vagdalthús	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé zöldségraguval, Kuskusz										
		Energia: 850,93 Kcal / 3 556,89 KJ	Energia: 895,49 Kcal / 3 743,15 KJ	Energia: 809,87 Kcal / 3 385,26 KJ	Energia: 799,11 Kcal / 3 340,28 KJ	Energia: 877,81 Kcal / 3 669,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,16 g	25,15 g	5,80 g	40,45 g	28,19 g	7,34 g	35,67 g	24,37 g	5,18 g	53,04 g	31,46 g	8,41 g	38,13 g	25,84 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,16 g	6,39 g	4,20 g	118,75 g	9,99 g	3,83 g	109,99 g	9,99 g	2,43 g	106,51 g	0,00 g	4,21 g	117,52 g	9,99 g	2,82 g		
																

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