


### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Fokhagymakrémleves, Lecsós sertésszelet, Burgonya köret	Zöldborsóleves , Óvári csirkemell, Párolt rizs kukoricával	Nyírségi gombóclevés, Stefania vagdalt, Burgonyapüré, Cékla	Csontleves finommetéltel, Töltött csirkecomb, Rizi-bizi	Vegyes zöldségleves, Győri aprópecsenye, Párolt rizs, Kovászos uborka										
		Energia: 951,36 Kcal / 3 976,68 KJ	Energia: 991,56 Kcal / 4 144,72 KJ	Energia: 1 311,30 Kcal / 5 481,23 KJ	Energia: 979,99 Kcal / 4 096,36 KJ	Energia: 995,12 Kcal / 4 159,60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,33 g	51,52 g	10,35 g	58,16 g	36,50 g	8,53 g	52,66 g	70,58 g	21,50 g	63,05 g	34,37 g	5,80 g	32,66 g	51,94 g	14,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81,43 g	0,00 g	4,45 g	106,29 g	0,00 g	4,78 g	140,62 g	7,99 g	5,60 g	103,62 g	0,00 g	3,67 g	97,85 g	0,00 g	6,49 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 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Karfiolleves , Fokhagymás sertésszelet, Burgonyapüré, Csemege uborka	Tejfölös burgonyaleves, Hentes tokány, Párolt rizs	Sertésraguleves, Mandulás rántott csirkemell, Mexikói saláta	Rántott leves zsemlekockával, Tejfölös pulykatokány, Tészta köret	Őszibarack krémleves, Roston csirkemell sajttal sütve, Zöldséges Kuszkusz			
		Energia: 813,04 Kcal / 3 398,51 KJ	Energia: 1 078,54 Kcal / 4 508,30 KJ	Energia: 943,70 Kcal / 3 944,67 KJ	Energia: 872,32 Kcal / 3 646,30 KJ	Energia: 1 071,73 Kcal / 4 479,83 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv			
		40,04 g    32,76 g    7,84 g	33,59 g    56,69 g    16,34 g	64,39 g    38,26 g    8,24 g	41,35 g    33,23 g    7,05 g	56,47 g    37,77 g    11,03 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
83,04 g    0,00 g    5,67 g	106,91 g    0,00 g    5,48 g	84,09 g    5,00 g    7,74 g	100,87 g    0,00 g    8,37 g	122,97 g    17,01 g    3,23 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>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Daragaluska leves, Sertés szelet Budapest módra, Hántolt árpa	Hideg meggyleves, Nyitrai sertésszelet, Burgonyapüré	Babgulyás, Borsos tokány, Tarhonya köret, Cékla	Csontleves eperlevéllel, Mézes-mustáros csirkemell, Párolt rizs
		Energia: 1 013,60 Kcal / 4 236,85 KJ	Energia: 1 096,96 Kcal / 4 585,29 KJ	Energia: 1 318,64 Kcal / 5 511,92 KJ	Energia: 879,58 Kcal / 3 676,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47,28 g 44,41 g 10,78 g	41,07 g 49,97 g 12,03 g	63,71 g 56,51 g 13,92 g	44,64 g 28,71 g 6,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,79 g 0,00 g 6,70 g	112,80 g 24,98 g 3,02 g	136,78 g 7,99 g 4,33 g	105,28 g 8,10 g 3,16 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 2021.08.23. - 2021.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Felnőtt B menü 19-69</b>	Zellerkrémleves , Lyoni sertés szelet, Tört burgonya	Gombaleves, Göngyölt csirkemell, Vajas burgonya, Vitamin saláta	Baromfi becsinált leves , Bakonyi sertésszelet, Párolt rizs	Májgaluska leves , Vadas sertésszelet , Zsemlegombóc	Bazsalikomos paradicsomleves , Cigánypecsenye, Rizi-bizi
		Energia: 1 170,98 Kcal / 4 894,70 KJ	Energia: 735,94 Kcal / 3 076,23 KJ	Energia: 1 048,01 Kcal / 4 380,68 KJ	Energia: 1 013,43 Kcal / 4 236,14 KJ	Energia: 1 460,75 Kcal / 6 105,94 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
		41,43 g 69,98 g 16,28 g	48,27 g 18,38 g 3,58 g	55,33 g 50,27 g 14,24 g	56,03 g 44,82 g 10,70 g	32,62 g 91,45 g 26,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,86 g 0,00 g 6,76 g	94,62 g 0,00 g 5,26 g	92,01 g 0,00 g 4,63 g	94,98 g 5,00 g 5,40 g	125,16 g 14,99 g 5,11 g		
						

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