






Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Lestyános Karalábéleves, Tarhonyáshús, Kovászos uborka	Sárgaborsó leves, Almás csirkemellfilé, Párolt barna rizs	Gulyásleves, Diós tészta, Nektarin	Csurgatott tojás leves, Kapros tökfőzelék, Vagdalthús pogácsa	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással, Párolt köles, Vitamin saláta										
		Energia: 767,74 Kcal / 3 209,15 Kj	Energia: 893,34 Kcal / 3 734,16 Kj	Energia: 802,01 Kcal / 3 352,40 Kj	Energia: 736,32 Kcal / 3 077,82 Kj	Energia: 869,71 Kcal / 3 635,39 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,35 g	25,33 g	4,94 g	40,12 g	27,72 g	5,79 g	33,35 g	27,99 g	6,37 g	40,20 g	28,78 g	7,62 g	47,05 g	26,51 g	8,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,80 g	0,00 g	3,75 g	113,47 g	0,00 g	2,67 g	102,56 g	2,00 g	2,55 g	115,21 g	0,00 g	3,58 g	110,68 g	6,99 g	3,50 g		
																

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

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






WWW.rabakesz.hu

Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zöldborsóleves , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Paradicsomleves , Rozmaringos sertésszelet, Burgonyapüré, Cékla	Palócleves , Fahéjas csiga , Őszibarack	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás, Főtt burgonya fél adag	Joghurtos gyümölcsleves, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Tartármártás										
		Energia: 849,14 Kcal / 3 549,41 KJ	Energia: 819,88 Kcal / 3 427,10 KJ	Energia: 869,11 Kcal / 3 632,88 KJ	Energia: 804,15 Kcal / 3 361,35 KJ	Energia: 821,68 Kcal / 3 434,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,49 g	28,39 g	4,33 g	37,45 g	23,07 g	6,15 g	35,54 g	25,53 g	7,89 g	43,00 g	29,45 g	5,89 g	32,60 g	28,61 g	8,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110,72 g	0,00 g	4,21 g	109,97 g	16,38 g	3,89 g	122,43 g	20,98 g	2,23 g	90,29 g	0,00 g	4,00 g	105,49 g	12,99 g	3,26 g
																





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

Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zeller leves , Paprikás csirketokány, Bulgur	Magyaros karfiollevés , Mexikói sertésszelet, Petrezselymes rizs	Kondorosi betyárlevés, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Sertés sült	Zöldségkrémleves , Hawaii csirkemell, Burgonyapüré
		Energia: 774,70 Kcal / 3 238,25 KJ	Energia: 821,19 Kcal / 3 432,57 KJ	Energia: 848,63 Kcal / 3 547,27 KJ	Energia: 742,47 Kcal / 3 103,52 KJ	Energia: 878,93 Kcal / 3 673,93 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
		37,80 g 24,52 g 5,59 g	34,25 g 30,23 g 6,96 g	36,35 g 25,80 g 4,78 g	48,13 g 24,75 g 6,32 g	52,94 g 26,76 g 9,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,72 g 0,00 g 2,76 g	101,87 g 0,00 g 2,81 g	115,80 g 0,00 g 4,28 g	81,14 g 0,00 g 2,68 g	102,13 g 5,30 g 4,25 g		
						






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

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Zöldbableves , Natúr csirkemell sajtmártással, Burgonya köret	Citromos szárnyasragu leves , Darás tészta , Almakompót	Gombaleves, Burgonyafőzelék, Sült virslis	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé, Zöldséges Kuskusz, Joghurtos öntett										
		Energia: 859,25 Kcal / 3 591,67 KJ		Energia: 796,86 Kcal / 3 330,87 KJ		Energia: 865,43 Kcal / 3 617,50 KJ		Energia: 821,44 Kcal / 3 433,62 KJ		Energia: 866,45 Kcal / 3 621,76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,06 g	28,47 g	10,83 g	46,58 g	23,20 g	7,22 g	35,07 g	23,95 g	5,20 g	23,36 g	26,87 g	4,23 g	36,55 g	29,24 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110,48 g	5,00 g	3,42 g	94,69 g	0,00 g	3,75 g	125,87 g	16,99 g	2,88 g	102,67 g	0,00 g	2,04 g	110,71 g	9,99 g	2,87 g
																

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

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 A menü	Zellerkrémleves , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Őszi zöldségleves, Mustáros Csirkemell , Tarhonya köret	Húsgombócleves, Lekváros bukta, Szőlő	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Fűszeres csirkefalatok	Lebbencsleves, Zöldborsós sertésszelet, Tört burgonya, Csemege uborka
		Energia: 833,59 Kcal / 3 484,41 KJ	Energia: 850,53 Kcal / 3 555,22 KJ	Energia: 799,82 Kcal / 3 343,25 KJ	Energia: 722,62 Kcal / 3 020,55 KJ	Energia: 829,72 Kcal / 3 468,23 KJ
		Fehérje 31,09 g Zsír 31,09 g T.Zsírsv 10,92 g	Fehérje 46,29 g Zsír 26,49 g T.Zsírsv 6,39 g	Fehérje 25,82 g Zsír 31,95 g T.Zsírsv 8,85 g	Fehérje 39,81 g Zsír 25,72 g T.Zsírsv 3,20 g	Fehérje 37,89 g Zsír 28,14 g T.Zsírsv 5,62 g
		Szénhidrát 105,81 g Cukor 0,00 g Só 3,65 g	Szénhidrát 101,02 g Cukor 0,00 g Só 3,93 g	Szénhidrát 100,39 g Cukor 20,99 g Só 2,70 g	Szénhidrát 81,91 g Cukor 20,01 g Só 3,96 g	Szénhidrát 103,78 g Cukor 0,00 g Só 4,96 g
						

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