











Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Lestyános Karalábéleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Vitamin saláta	Sárgaborsó leves, Paprikás burgonya kolbásszal	Gulyásleves, Mustáros sült tarja lyoni hagymával, Tört burgonya	Csurgatott tojás leves, Tejfölös pulykatokány, Tészta köret	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Sertés szelet parasztosan, Burgonyapüré, Csemege uborka										
		Energia: 928,29 Kcal / 3 880,25 KJ	Energia: 1 063,55 Kcal / 4 445,64 KJ	Energia: 1 064,50 Kcal / 4 449,61 KJ	Energia: 830,91 Kcal / 3 473,20 KJ	Energia: 1 097,19 Kcal / 4 586,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,79 g	25,52 g	3,49 g	37,60 g	48,11 g	12,86 g	50,45 g	42,64 g	11,01 g	41,61 g	35,84 g	7,70 g	52,49 g	29,83 g	9,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124,85 g	0,00 g	8,37 g	111,54 g	0,00 g	5,74 g	112,27 g	0,00 g	5,19 g	84,43 g	0,00 g	7,80 g	147,92 g	9,99 g	5,66 g		
																



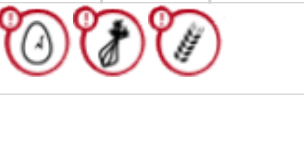

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453
[WWW.rabakesz.hu](http://www.rabakesz.hu)

Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldborsóleves , Sertés pörkölt, Tarhonya köret, Vegyes savanyúság	Paradicsomleves , Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Palócleves , Roston csirkemell, Tejszínes brokkolis pennével	Májgaluska leves , Töltött káposzta, Fehér kenyér	Joghurtos gyümölcsleves, Spagetti carbonara
		Energia: 949,85 Kcal / 3 970,37 KJ	Energia: 895,29 Kcal / 3 742,31 KJ	Energia: 1 477,25 Kcal / 6 174,91 KJ	Energia: 729,58 Kcal / 3 049,64 KJ	Energia: 968,76 Kcal / 4 049,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		46,07 g 35,18 g 6,32 g	36,94 g 25,42 g 5,02 g	80,51 g 43,47 g 12,51 g	46,86 g 30,88 g 7,69 g	31,68 g 34,20 g 12,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,89 g 0,00 g 4,57 g	128,72 g 14,99 g 3,63 g	169,70 g 0,06 g 8,29 g	102,39 g 0,00 g 5,21 g	131,90 g 31,97 g 2,03 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zeller leves , Rakott burgonya kolbásszal, Csemege uborka	Magyaros karfiolleves , Hentes szelet, Párolt rizs	Kondorosi betyárleves, Natúr sertésszelet, Pirított gomba, Párolt rizs	Csontleves eperlevéllel , Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Zöldségkrémleves , Cigánypecsenye, Vajas burgonya, Csemege uborka										
		Energia: 1 362,09 Kcal / 5 693,54 KJ	Energia: 1 007,72 Kcal / 4 212,27 KJ	Energia: 1 012,26 Kcal / 4 231,25 KJ	Energia: 923,42 Kcal / 3 859,90 KJ	Energia: 1 295,99 Kcal / 5 417,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,94 g	73,06 g	21,09 g	42,83 g	45,41 g	11,73 g	59,47 g	42,54 g	10,35 g	33,11 g	36,26 g	9,65 g	29,93 g	92,16 g	29,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,66 g	0,00 g	9,91 g	105,57 g	0,00 g	5,15 g	91,91 g	0,00 g	8,30 g	114,69 g	14,99 g	3,97 g	80,81 g	0,00 g	7,94 g		
																






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

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Daragaluska leves, Zöldséges csirkeragu, Párolt rizs	Zöldbableves , Töltött zsemle, Vaniliasodó	Citromos szárnyasragu leves , Kijevi csirkemell, Párolt rizs kukoricával	Gombaleves, Sertés pörkölt, Galuska	Bazsalikomos paradicsomleves , Vagdalthús, Párolt barna rizs, Csemege uborka										
		Energia: 773,69 Kcal / 3 234,02 KJ	Energia: 1 071,97 Kcal / 4 480,83 KJ	Energia: 1 389,61 Kcal / 5 808,57 KJ	Energia: 867,20 Kcal / 3 624,90 KJ	Energia: 1 078,50 Kcal / 4 508,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,21 g	19,80 g	3,23 g	36,73 g	43,30 g	15,23 g	71,10 g	64,54 g	14,39 g	44,43 g	32,09 g	6,27 g	38,55 g	44,06 g	7,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,51 g	0,00 g	4,10 g	132,05 g	44,46 g	3,04 g	124,64 g	0,00 g	5,46 g	99,04 g	0,00 g	5,06 g	162,74 g	14,99 g	6,53 g		
																

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

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zellerkrémleves , Tojásos galuska, Káposzta saláta			Őszi zöldségleves, Póréhagymás sertésstokány, Párolt köles			Húsgombócleves, Dubarry csirkemell, Párolt rizs			Csontleves finommetéltel, Chilis bab, Fehér kenyér			Lebbencsleves, Sajtós csirkecsíkok, Párolt rizs, Cékla		
		Energia: 1 028,94 Kcal / 4 300,97 KJ			Energia: 835,08 Kcal / 3 490,63 KJ			Energia: 1 027,59 Kcal / 4 295,33 KJ			Energia: 905,34 Kcal / 3 784,32 KJ			Energia: 1 084,19 Kcal / 4 531,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,49 g	31,33 g	7,61 g	36,21 g	34,73 g	6,50 g	59,26 g	43,92 g	13,21 g	51,18 g	36,35 g	12,14 g	54,35 g	38,07 g	11,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
147,23 g	5,00 g	6,09 g	93,24 g	0,00 g	6,53 g	92,98 g	0,00 g	3,57 g	129,81 g	0,00 g	4,16 g	128,89 g	7,99 g	6,10 g		
																

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

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

WWW.rabakesz.hu