








## Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		csütörtök	péntek				
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas almaleves, Párizsi csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta				
		Energia: 889,03 Kcal / 3 716,15 KJ	Energia: 849,56 Kcal / 3 551,16 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47,99 g	22,27 g	10,53 g	42,77 g	23,68 g	5,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104,53 g	1,00 g	1,38 g	113,53 g	18,98 g	1,27 g
							







A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu  
 WWW.rabakesz.hu

## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Zöldborsóleves , Sertés paprikás, Galuska , Céklasaláta	Karfiolleves , Óvári csirkemell, Párolt rizs	Palóclevés , Mákos tészta, Alma	Csontleves eperlevéllel , Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott halfilé tepsiben sütvé, Párolt rizs, Tartármártás										
		Energia: 892,87 Kcal / 3 732,20 KJ	Energia: 820,99 Kcal / 3 431,74 KJ	Energia: 865,81 Kcal / 3 619,09 KJ	Energia: 863,34 Kcal / 3 608,76 KJ	Energia: 897,49 Kcal / 3 751,51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,29 g	26,35 g	6,84 g	48,57 g	24,05 g	5,76 g	36,74 g	26,61 g	7,30 g	37,74 g	23,15 g	4,52 g	35,64 g	26,30 g	6,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		117,91 g	7,19 g	1,37 g	103,39 g	0,20 g	1,38 g	118,24 g	19,98 g	1,05 g	124,61 g	5,00 g	1,38 g	126,55 g	4,15 g	1,24 g
																







A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu  
[www.rabakesz.hu](http://www.rabakesz.hu)

## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Lencseleves, Tarhonyáshús, Vegyes savanyúság	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal, Sertés sült, Gyümölcsmártás, Párolt rizs	Gulyásleves, Kakaós Palacsinta, Körte	Májgaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Almakompót										
		Energia: 861,82 Kcal / 3 602,41 KJ	Energia: 850,46 Kcal / 3 554,92 KJ	Energia: 742,46 Kcal / 3 103,48 KJ	Energia: 834,56 Kcal / 3 488,46 KJ	Energia: 888,04 Kcal / 3 712,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,03 g	25,47 g	5,93 g	34,16 g	29,61 g	8,41 g	33,27 g	24,72 g	5,96 g	49,23 g	27,67 g	5,80 g	43,92 g	23,00 g	3,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,02 g	0,10 g	1,58 g	108,26 g	7,28 g	0,93 g	95,39 g	5,00 g	0,48 g	94,17 g	0,30 g	1,41 g	125,03 g	5,00 g	1,24 g		
																
																






A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu  
[www.rabakesz.hu](http://www.rabakesz.hu)

## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Fejtett bableves , Sajttal sült csirkemellfilé, Burgonyapüré	Baromfi becsinált leves , Mákos guba, Vanília öntett , Alma	Csontleves csigatésztával, Töltött káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas körteleves, Roston sült halfilé, Rizibizi, Tartármártás										
		Energia: 832,86 Kcal / 3 481,35 KJ	Energia: 858,97 Kcal / 3 590,49 KJ	Energia: 885,09 Kcal / 3 699,68 KJ	Energia: 779,12 Kcal / 3 256,72 KJ	Energia: 801,55 Kcal / 3 350,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,65 g	23,51 g	6,67 g	55,93 g	26,31 g	10,34 g	36,56 g	26,15 g	9,93 g	37,12 g	24,55 g	5,86 g	28,74 g	28,23 g	7,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,52 g	7,04 g	1,42 g	98,79 g	0,20 g	1,14 g	113,93 g	20,09 g	1,98 g	101,68 g	0,11 g	1,48 g	105,84 g	13,99 g	1,57 g		
																
																

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu  
[WWW.rabakesz.hu](http://WWW.rabakesz.hu)

## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Brokkolikrémleves levesgyönggyel, Milánói makaróni darált hússal	Zöldbableves , Brassói aprópecsenye, Pírtott burgonya, Céklasaláta	Sertésraguleves, Káposztás tészta, Narancs	Daragaluska leves, Kapros tökfőzelék, Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves , Csirkemell cornfakes bundában, Párolt barna rizs
		Energia: 854,63 Kcal / 3 572,35 KJ	Energia: 874,53 Kcal / 3 655,54 KJ	Energia: 788,32 Kcal / 3 295,18 KJ	Energia: 759,70 Kcal / 3 175,55 KJ	Energia: 881,00 Kcal / 3 682,58 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
		48,32 g 25,45 g 9,67 g	30,91 g 28,12 g 9,48 g	33,85 g 26,16 g 4,54 g	36,31 g 24,01 g 6,23 g	40,89 g 25,36 g 3,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,86 g 0,60 g 0,94 g	101,43 g 7,09 g 1,69 g	102,02 g 10,09 g 1,32 g	98,18 g 0,10 g 1,11 g	121,87 g 3,00 g 1,04 g		
						

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
 Diétás étkezéssel kapcsolatban : dietetikus@rabakesz.hu  
 WWW.rabakesz.hu