







## Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Gombaleves, Sertés paprikás, Galuska , Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves , Túrós tészta, Alma	Csontleves finommetéltel, Sóskafozvelék, Sertés sült , Főtt burgonya fél adag, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas körteleves, Szezámagos Rántott halfilé tepsiben sült, Rizibizi, Tartármártás								
		Energia: 868,89 Kcal / 3 631,96 Kj	Energia: 855,20 Kcal / 3 574,74 Kj	Energia: 856,03 Kcal / 3 578,21 Kj	Energia: 886,98 Kcal / 3 707,58 Kj								
		Fehérje 46,43 g	Zsír 26,99 g	T.Zsírsvav 6,97 g	Fehérje 53,14 g	Zsír 27,74 g	T.Zsírsvav 12,46 g	Fehérje 44,28 g	Zsír 28,91 g	T.Zsírsvav 6,81 g	Fehérje 34,51 g	Zsír 25,84 g	T.Zsírsvav 8,25 g
		Szénhidrát 119,56 g	Cukor 0,10 g	Só 1,68 g	Szénhidrát 112,75 g	Cukor 9,99 g	Só 1,42 g	Szénhidrát 112,04 g	Cukor 12,00 g	Só 1,83 g	Szénhidrát 122,48 g	Cukor 13,99 g	Só 1,50 g
													






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

## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Karalábéleves, Hentes tokány, Kuskusz	Fokhagymakrémléves, Magyaros sertésszelet, Tarhonya köret, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás, Sajtos csiga, Alma	Májgaluska leves, Paprikás burgonya kolbásszal, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt
		Energia: 891,34 Kcal / 3 725,80 KJ	Energia: 827,45 Kcal / 3 458,74 KJ	Energia: 888,48 Kcal / 3 713,85 KJ	Energia: 841,36 Kcal / 3 516,88 KJ	Energia: 803,78 Kcal / 3 359,80 KJ
		Fehérje 33,91 g Zsír 28,26 g T.Zsírsv 9,70 g	Fehérje 46,24 g Zsír 27,96 g T.Zsírsv 7,48 g	Fehérje 56,37 g Zsír 28,41 g T.Zsírsv 13,22 g	Fehérje 46,63 g Zsír 23,10 g T.Zsírsv 10,00 g	Fehérje 40,41 g Zsír 27,30 g T.Zsírsv 11,50 g
		Szénhidrát 104,76 g Cukor 0,10 g Só 1,84 g	Szénhidrát 123,65 g Cukor 0,08 g Só 1,83 g	Szénhidrát 102,14 g Cukor 0,11 g Só 1,87 g	Szénhidrát 122,29 g Cukor 0,02 g Só 1,84 g	Szénhidrát 97,22 g Cukor 12,99 g Só 1,15 g
						







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

## Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Paradicsomleves , Stefania vagdalt, Burgonyapüré	Magyaros karfiolleves , Vadas sertésszelet , Galuska	Tejfölös brokkolis csirkeragu leves, Darás tészta baracklekvárral, Körte	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Fasirt golyó, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves , Rántott halfilé, Párolt rizs kukoricával, Majonézes öntet										
		Energia: 860,03 Kcal / 3 594,93 KJ	Energia: 872,14 Kcal / 3 645,55 KJ	Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 KJ	Energia: 886,65 Kcal / 3 706,20 KJ	Energia: 893,90 Kcal / 3 736,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,31 g	25,09 g	5,69 g	44,74 g	28,28 g	8,55 g	33,91 g	23,17 g	4,65 g	46,32 g	25,92 g	5,73 g	36,97 g	26,62 g	5,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,25 g	4,00 g	0,96 g	108,37 g	3,02 g	1,58 g	123,17 g	19,34 g	1,58 g	125,74 g	0,01 g	1,97 g	114,32 g	0,12 g	1,47 g		
																





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

## Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Magyaros burgonyaleves, Sajtos csirkemell csíkok, Párolt rizs	Fejtett bableves, Fokhagymás sertésszelet, Kuskusz, Céklasaláta	Sertésraguleves, Lekváros derelye, Alma	Csontleves eperlevéllel, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Csirkemell cornfakes bundában, Rizi-bizi	
		Energia: 815,69 Kcal / 3 409,58 Kj	Energia: 871,11 Kcal / 3 641,24 Kj	Energia: 810,31 Kcal / 3 387,10 Kj	Energia: 820,01 Kcal / 3 427,64 Kj	Energia: 886,93 Kcal / 3 707,37 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		44,52 g 28,21 g 8,04 g	50,47 g 27,19 g 6,47 g	25,85 g 28,32 g 12,45 g	39,66 g 28,41 g 6,65 g	45,02 g 27,40 g 4,87 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94,69 g 0,01 g 1,90 g	114,57 g 7,19 g 1,82 g	104,75 g 17,48 g 1,31 g	102,48 g 0,23 g 1,32 g	113,98 g 0,10 g 1,69 g			
							
							

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

## Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Felnőtt A menü 19-69</b>	Zöldbableves , Tarhonyáshús, Céklasaláta	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal, Paprikás csirkecsont, Bulgur, Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves , Szezámagos Rántott halfilé tepsiben süt, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka								
		Energia: 827,91 Kcal / 3 460,66 Kj	Energia: 848,90 Kcal / 3 548,40 Kj	Energia: 765,78 Kcal / 3 200,96 Kj	Energia: 802,21 Kcal / 3 353,24 Kj								
		Fehérje 40,48 g	Zsír 24,65 g	T.Zsírsav 4,78 g	Fehérje 42,11 g	Zsír 25,51 g	T.Zsírsav 6,44 g	Fehérje 31,68 g	Zsír 26,68 g	T.Zsírsav 10,59 g	Fehérje 35,83 g	Zsír 23,14 g	T.Zsírsav 3,77 g
		Szénhidrát 109,38 g	Cukor 7,32 g	Só 1,61 g	Szénhidrát 126,85 g	Cukor 0,12 g	Só 1,24 g	Szénhidrát 102,08 g	Cukor 0,11 g	Só 1,29 g	Szénhidrát 107,28 g	Cukor 0,01 g	Só 1,80 g
													

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