
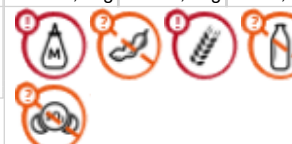















Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kockasajt, Zsemle	Citromos tea, Főtt virslis, mustárral, Fehér kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 365,09 Kcal / 1 526,08 KJ	Energia: 311,04 Kcal / 1 300,15 KJ	Energia: 460,37 Kcal / 1 924,35 KJ	Energia: 310,38 Kcal / 1 297,39 KJ	Energia: 337,29 Kcal / 1 409,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,56 g 13,38 g 7,71 g	19,99 g 9,17 g 5,12 g	1,91 g 7,80 g 4,59 g	11,14 g 8,26 g 3,46 g	11,76 g 6,61 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,18 g 0,00 g 2,24 g	52,37 g 7,49 g 0,97 g	24,60 g 0,00 g 0,32 g	36,99 g 7,49 g 0,82 g	54,26 g 7,99 g 1,62 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Bulgur	Zeller leves , Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt	Baromfi raguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves , Vágottborsó főzelék, Sertés pörkölt	Francia hagymaleves, Fűszeres, sült sertéscsík sajtmártással, Hántolt árpa
		Energia: 702,72 Kcal / 2 937,37 KJ	Energia: 576,61 Kcal / 2 410,23 KJ	Energia: 742,83 Kcal / 3 105,03 KJ	Energia: 723,76 Kcal / 3 025,32 KJ	Energia: 822,36 Kcal / 3 437,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,67 g 27,62 g 8,61 g	25,42 g 27,12 g 9,85 g	28,31 g 28,17 g 3,74 g	41,76 g 22,90 g 4,89 g	36,03 g 32,68 g 9,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,68 g 0,00 g 1,95 g	56,67 g 0,00 g 3,26 g	92,47 g 0,00 g 3,86 g	76,23 g 0,00 g 3,37 g	87,25 g 0,00 g 3,30 g		
						

Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Trappista sajt, Zsemle, Uborka	Csokipuding, Háztartási keksz										
		Energia: 348,13 Kcal / 1 455,18 Kj	Energia: 363,37 Kcal / 1 518,89 Kj	Energia: 138,23 Kcal / 577,80 Kj	Energia: 305,68 Kcal / 1 277,74 Kj	Energia: 281,56 Kcal / 1 176,92 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,53 g	9,64 g	4,88 g	1,88 g	6,18 g	2,91 g	14,64 g	7,35 g	2,66 g	16,96 g	11,70 g	7,28 g	7,01 g	4,49 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,90 g	0,00 g	1,99 g	4,86 g	0,00 g	0,10 g	38,81 g	0,00 g	0,58 g	32,78 g	0,00 g	1,85 g	49,80 g	17,82 g	0,54 g		
																

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