






















Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tejeskávét, Kalács	Gyümölcsle, Sárgarépás túrókrém, Félbarna kenyér, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz	Tej, Zöldbúszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	
		Energia: 144,88 Kcal / 605,60 KJ	Energia: 353,70 Kcal / 1 478,47 KJ	Energia: 342,99 Kcal / 1 433,70 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 359,58 Kcal / 1 503,04 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,89 g 3,41 g 4,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,19 g 6,66 g 3,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,79 g 5,64 g 1,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,30 g 3,50 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,57 g 11,68 g 5,57 g	
		Szénhidrát Cukor Só 21,06 g 7,85 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 57,23 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 62,23 g 24,19 g 0,92 g	Szénhidrát Cukor Só 71,04 g 18,73 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 49,62 g 0,00 g 1,16 g	
							
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldbableves, Brassói aprópecsenye, Párolt barna rizs, Vegyes savanyúság	Hamis gulyásleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Becsinált leves, Túrós batyu, Narancs	Daragaluska leves, Brokkolifőzelék, Húsgombóc	Fahéjas almaleves, Szezámagos rántott halfilé, Burgonya köret, Csemege uborka	
		Energia: 839,23 Kcal / 3 507,98 KJ	Energia: 750,49 Kcal / 3 137,05 KJ	Energia: 670,41 Kcal / 2 802,31 KJ	Energia: 697,23 Kcal / 2 914,42 KJ	Energia: 637,34 Kcal / 2 664,08 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,89 g 42,02 g 9,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,37 g 30,12 g 6,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,84 g 24,66 g 7,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,25 g 27,54 g 8,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,11 g 18,38 g 3,57 g	
		Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 0,00 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 110,16 g 0,00 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 79,26 g 12,74 g 2,26 g	Szénhidrát Cukor Só 84,79 g 0,00 g 4,02 g	Szénhidrát Cukor Só 88,02 g 12,74 g 3,34 g	
							
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Sertés párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Kenőmájás, Magos zsemle, Sárgarépa	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kifli	
		Energia: 413,01 Kcal / 1 726,38 KJ	Energia: 209,99 Kcal / 877,76 KJ	Energia: 329,86 Kcal / 1 378,81 KJ	Energia: 400,97 Kcal / 1 676,05 KJ	Energia: 423,03 Kcal / 1 768,27 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,45 g 4,28 g 3,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,64 g 6,40 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,34 g 12,73 g 5,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,57 g 16,95 g 9,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,93 g 10,99 g 6,11 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

	4,66 g	0,00 g	1,24 g	22,20 g	0,00 g	1,31 g	39,93 g	0,00 g	2,25 g	39,56 g	0,00 g	1,92 g	63,35 g	12,99 g	2,01 g
															
															

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