
















Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Fehér kenyér, Alma	Gyümölcsle , Sajtkrém, Kifli, Uborka	Tej , Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Kakaó , Csirkemájkrém, Zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 176,11 Kcal / 736,14 Kj	Energia: 429,69 Kcal / 1 796,10 Kj	Energia: 368,27 Kcal / 1 539,37 Kj	Energia: 506,89 Kcal / 2 118,80 Kj	Energia: 323,46 Kcal / 1 352,06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,58 g 6,23 g 3,54 g	13,35 g 12,98 g 7,56 g	22,20 g 12,20 g 4,06 g	21,64 g 6,64 g 3,25 g	11,88 g 6,73 g 3,58 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
54,10 g 7,99 g 0,57 g	63,66 g 0,00 g 1,80 g	41,98 g 0,00 g 1,46 g	84,76 g 7,49 g 2,30 g	50,48 g 7,99 g 1,63 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Magyaros burgonyaleves, Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Cékla	Fokhagymakrémleves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Húsgombócleves, Lekváros derelye, Kivi	Gombaleves, Kelkáposzta főzelék , Fasirt golyó	Bazsalikomos paradicsomleves , Sült csirkemell, Sárgarépás burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 800,57 Kcal / 3 346,38 Kj	Energia: 703,94 Kcal / 2 942,47 Kj	Energia: 726,25 Kcal / 3 035,73 Kj	Energia: 667,16 Kcal / 2 788,73 Kj	Energia: 672,35 Kcal / 2 810,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,66 g 31,12 g 5,65 g	22,27 g 28,03 g 8,30 g	18,79 g 31,88 g 14,68 g	31,73 g 40,70 g 8,98 g	35,00 g 20,23 g 3,48 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
98,84 g 7,19 g 3,36 g	86,00 g 11,24 g 2,21 g	103,17 g 19,49 g 2,68 g	76,75 g 0,00 g 3,28 g	83,78 g 11,26 g 3,32 g		
						

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Fejes saláta	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Kefír, Kifli
		Energia: 344,52 Kcal / 1 440,09 KJ	Energia: 356,71 Kcal / 1 491,05 KJ	Energia: 350,61 Kcal / 1 465,55 KJ	Energia: 194,16 Kcal / 811,59 KJ	Energia: 386,34 Kcal / 1 614,90 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
		11,14 g 9,18 g 4,17 g	12,24 g 9,78 g 5,41 g	8,30 g 1,30 g 0,38 g	6,32 g 1,48 g 0,46 g	18,14 g 12,40 g 6,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,90 g 0,00 g 1,02 g	38,76 g 0,00 g 2,13 g	6,24 g 0,00 g 0,95 g	38,66 g 0,00 g 0,89 g	50,10 g 0,00 g 2,12 g		
						

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