




















Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 280,74 Kcal / 1 173,49 KJ	Energia: 337,80 Kcal / 1 412,00 KJ	Energia: 167,03 Kcal / 698,19 KJ	Energia: 544,35 Kcal / 2 275,38 KJ	Energia: 383,38 Kcal / 1 602,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,98 g 14,56 g 7,27 g	10,61 g 8,15 g 2,43 g	8,13 g 6,23 g 3,52 g	13,48 g 9,02 g 5,15 g	11,75 g 13,42 g 4,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,11 g 0,00 g 0,62 g	51,43 g 7,49 g 1,19 g	58,82 g 0,00 g 0,32 g	29,00 g 7,49 g 0,78 g	48,79 g 7,99 g 1,71 g		
	 					
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Karfiolleves , Tarhonyáshús pulykacombból, Csemege uborka	Lestyános Karatábeleves, Tökfőzelék , Sertés sült	Gulyásleves, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	Brokkolikrémleves , Kukoricabundás halfilé tepsiben sütte, Párolt rizs
		Energia: 678,14 Kcal / 2 834,63 KJ	Energia: 609,16 Kcal / 2 546,29 KJ	Energia: 844,22 Kcal / 3 528,84 KJ	Energia: 685,19 Kcal / 2 864,09 KJ	Energia: 685,17 Kcal / 2 864,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,02 g 21,26 g 3,30 g	31,56 g 25,94 g 6,89 g	27,28 g 33,34 g 6,66 g	40,18 g 26,97 g 6,11 g	27,84 g 21,92 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,79 g 0,00 g 3,46 g	61,39 g 0,00 g 4,34 g	106,62 g 23,49 g 2,61 g	69,73 g 3,00 g 3,20 g	89,98 g 0,00 g 3,01 g		
		 	 	 		

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Kockasajt, Kifli, Retek	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Natur joghurt, Narancs, Kifli
		Energia: 454,20 Kcal / 1 898,56 KJ	Energia: 384,70 Kcal / 1 608,05 KJ	Energia: 294,31 Kcal / 1 230,22 KJ	Energia: 172,18 Kcal / 719,71 KJ	Energia: 291,01 Kcal / 1 216,42 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
		6,36 g 11,03 g 4,12 g	18,62 g 15,25 g 8,92 g	13,09 g 6,80 g 2,34 g	6,73 g 1,48 g 0,57 g	7,75 g 9,96 g 5,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,42 g 0,00 g 0,96 g	42,80 g 0,00 g 2,71 g	40,34 g 0,00 g 1,84 g	32,78 g 0,00 g 0,63 g	36,45 g 0,00 g 1,37 g		
						

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