







Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kakaó , Petrezselymes túrókrém, Zsemle, Retek	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Tejeskávét, Sajtos rúd
		Energia: 529,97 Kcal / 2 215,27 KJ	Energia: 381,21 Kcal / 1 593,46 KJ	Energia: 456,48 Kcal / 1 908,09 KJ	Energia: 436,23 Kcal / 1 823,44 KJ	Energia: 219,68 Kcal / 918,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,08 g 10,00 g 5,61 g	12,78 g 8,60 g 3,71 g	5,63 g 7,62 g 2,37 g	14,13 g 17,06 g 9,11 g	8,91 g 8,78 g 4,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,49 g 7,49 g 2,47 g	58,22 g 16,20 g 0,97 g	17,44 g 7,99 g 0,44 g	47,87 g 7,99 g 1,35 g	26,00 g 7,49 g 0,44 g		
						
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Tejfölös zöldbaleves , Burgonyafőzelék, Sült csirkemell	Becsínált leves , Pizzás csiga , Kivi	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt	Olasz zöldségleves, Szezámagos rántott szelet, Vajas burgonya, Csemege uborka
		Energia: 677,14 Kcal / 2 830,45 KJ	Energia: 765,55 Kcal / 3 200,00 KJ	Energia: 667,53 Kcal / 2 790,28 KJ	Energia: 614,10 Kcal / 2 566,94 KJ	Energia: 717,05 Kcal / 2 997,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,27 g 27,74 g 9,50 g	36,35 g 32,57 g 6,72 g	29,28 g 25,78 g 7,33 g	31,24 g 18,21 g 3,66 g	34,21 g 23,72 g 5,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,65 g 3,75 g 2,58 g	79,90 g 0,02 g 2,41 g	72,96 g 0,00 g 2,90 g	80,33 g 14,99 g 3,30 g	87,58 g 0,00 g 3,98 g		
						
						

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Póréhagymás vajkrém, Zsemle, Retek, Túró Rudi			Natur joghurt, Kifli		
		Energia: 339,96 Kcal / 1 421,03 KJ			Energia: 342,80 Kcal / 1 432,90 KJ			Energia: 364,98 Kcal / 1 525,62 KJ			Energia: 427,54 Kcal / 1 787,12 KJ			Energia: 386,34 Kcal / 1 614,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,05 g	11,54 g	4,17 g	16,94 g	5,38 g	2,64 g	9,15 g	9,71 g	4,90 g	12,95 g	9,82 g	4,95 g	12,94 g	12,40 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,49 g	0,00 g	1,11 g	44,06 g	0,92 g	1,41 g	42,66 g	0,00 g	1,55 g	71,34 g	7,77 g	1,78 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