






Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)	Gyümölcslé , Szezámmagos sajtkrém, Kifli, Paprika	Tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Tejbedara kakaóporral	Citromos tea, Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Limonádé , Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 235,33 Kcal / 983,68 KJ	Energia: 281,17 Kcal / 1 175,29 KJ	Energia: 338,39 Kcal / 1 414,47 KJ	Energia: 227,40 Kcal / 950,53 KJ	Energia: 363,23 Kcal / 1 518,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,69 g 8,83 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,78 g 6,40 g 2,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,54 g 3,27 g 1,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,44 g 4,91 g 1,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,66 g 14,75 g 8,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 50,42 g 0,00 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 42,07 g 10,53 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 66,30 g 17,48 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 35,90 g 6,99 g 0,88 g	Szénhidrát Cukor Só 38,69 g 9,99 g 1,73 g
						
Ebéd	(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)	Zöldborsóleves , Mediterrán csirkemell, Kuszkusz	Tavaszi leves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Nektarin	Csontleves csigatésztaival, Lencsefőzelék, Sertés sült	Fokhagymakrémleves, Szezámmagos rántott csirkemell, Párolt zöldség
		Energia: 698,99 Kcal / 2 921,78 KJ	Energia: 620,55 Kcal / 2 593,90 KJ	Energia: 670,95 Kcal / 2 804,57 KJ	Energia: 708,98 Kcal / 2 963,54 KJ	Energia: 714,83 Kcal / 2 987,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,93 g 22,41 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,98 g 24,48 g 6,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,96 g 27,02 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,07 g 26,68 g 6,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,66 g 26,47 g 5,92 g
		Szénhidrát Cukor Só 83,01 g 0,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 77,89 g 5,99 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 78,84 g 0,00 g 3,77 g	Szénhidrát Cukor Só 76,39 g 5,99 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 76,75 g 0,00 g 2,72 g
						
						
Uzsonna	(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Ízesített sajtkrém, Magos zsemle, Retek	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 259,50 Kcal / 1 084,71 KJ	Energia: 340,54 Kcal / 1 423,46 KJ	Energia: 250,26 Kcal / 1 046,09 KJ	Energia: 225,12 Kcal / 941,00 KJ	Energia: 194,57 Kcal / 813,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,34 g 6,47 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,12 g 10,92 g 6,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,23 g 6,01 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,91 g 4,89 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,26 g 0,70 g 0,54 g
		Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		31,15 g	0,00 g	1,40 g	45,04 g	0,00 g	2,73 g	30,93 g	0,00 g	0,88 g	36,10 g	0,00 g	1,41 g	42,90 g	12,99 g	1,25 g
																

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