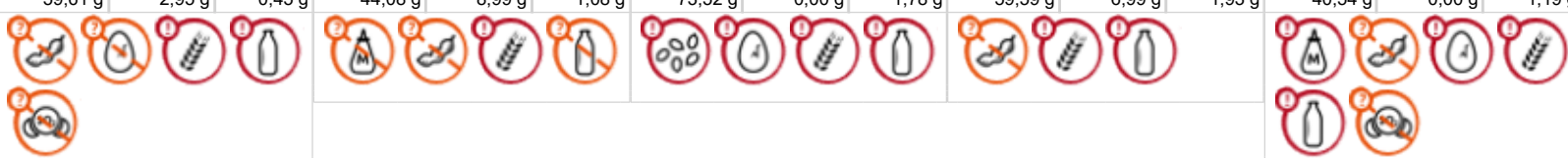
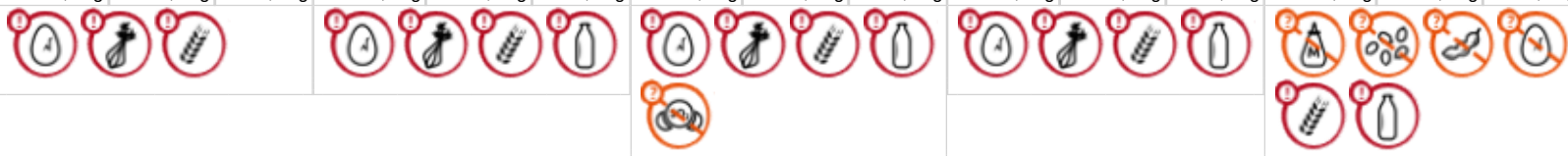



Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

|  |   | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b>   | <b>(00041)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Alsó (7-10)</b> | Tej , Kakaós csiga   | Gyümölcs tea,<br>Kenőmájás, Fehér<br>kenyér, Paradicsom | Gyümölcslé ,<br>Szezámmagos sajtkrém,<br>Kifli, Lilahagyma | Tejeskávé, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű kifli       | Tej , Tojáskrém, Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Paradicsom                           |
|  |   | Energia: 192,83 Kcal / 806,03 KJ                                 | Energia: 177,60 Kcal / 742,37 KJ                        | Energia: 273,78 Kcal / 1 144,40 KJ                         | Energia: 370,82 Kcal / 1 550,03 KJ                  | Energia: 332,52 Kcal / 1 389,93 KJ  |
|  |   | Fehérje Zsír T.Zsírsav   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsav                              | Fehérje Zsír T.Zsírsav  |
|  |   | 8,38 g 3,88 g 3,64 g   | 9,79 g 9,86 g 4,47 g                                    | 13,36 g 9,33 g 5,61 g                                      | 14,66 g 6,80 g 3,01 g                               | 15,36 g 10,53 g 3,90 g  |
|  |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só   |
| 59,61 g 2,95 g 0,45 g  | 44,08 g 8,99 g 1,08 g                             | 73,52 g 0,00 g 1,78 g  | 59,59 g 6,99 g 1,93 g                                   | 40,54 g 0,00 g 1,19 g                                      |   |   |
|    |   |  |   |  |   |   |
| <b>Ebéd</b>  | <b>(00041)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Alsó (7-10)</b> | Kertészleves ,<br>Fokhagymás sertésszelet,<br>Párolt rizs, Cékla | Tarhonyaleves,<br>Darálthúsos rakott<br>zöldbab         | Pulykaraguleves, Túrós<br>batyu , Őszibarack               | Gombaleves,<br>Zöldborsófőzelék , Sertés<br>pörkölt | Hideg almaleves ,<br>Zöldfűszeres sült<br>csirkemell, Burgonyapüré,<br>Fejes saláta |
|  |   | Energia: 636,26 Kcal / 2 659,57 KJ                               | Energia: 624,42 Kcal / 2 610,08 KJ                      | Energia: 616,77 Kcal / 2 578,10 KJ                         | Energia: 619,36 Kcal / 2 588,92 KJ                  | Energia: 655,42 Kcal / 2 739,66 KJ  |
|  |   | Fehérje Zsír T.Zsírsav   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsav                              | Fehérje Zsír T.Zsírsav  |
|  |   | 26,46 g 18,78 g 3,60 g   | 29,19 g 23,03 g 8,08 g                                  | 27,63 g 24,65 g 5,69 g                                     | 34,69 g 24,10 g 4,25 g                              | 29,19 g 24,97 g 6,54 g  |
|  |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só   |
| 89,21 g 5,59 g 3,41 g  | 73,84 g 0,00 g 3,03 g                             | 69,86 g 6,49 g 2,15 g  | 64,80 g 0,00 g 2,98 g                                   | 68,93 g 13,01 g 3,21 g                                     |   |   |
|  |   |  |   |  |   |   |

### Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

|   |   | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  |   |   |   |   |   |   |   |   |        |          |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00041)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Alsó (7-10)</b>                                 | Trappista sajt, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Fejes saláta              | Sajtos párizsi, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű zsemle,<br>Paprika                   | Zöldséges felvágott,<br>Margarin, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Retek                | Magyaros vajkrém,<br>Fehér kenyér, Uborka ,<br>Tejszelet                            | Gyümölcs joghurt, Kifli   |   |   |   |   |   |   |   |   |        |          |
|   |   | Energia: 323,20 Kcal / 1 350,98 KJ  | Energia: 321,49 Kcal / 1 343,83 KJ  | Energia: 227,06 Kcal / 949,11 KJ  | Energia: 204,61 Kcal / 855,27 KJ  | Energia: 223,03 Kcal / 932,27 KJ  |   |   |   |   |   |   |   |   |        |          |
|   |   | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv |
|   |   | 15,84 g   | 14,84 g   | 8,33 g  | 13,05 g   | 10,09 g   | 3,37 g  | 7,64 g  | 7,88 g  | 2,84 g  | 8,24 g  | 11,57 g   | 4,86 g  | 16,93 g   | 1,30 g | 1,03 g   |
|   |   | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só       |
| 28,46 g   | 0,00 g  | 1,63 g  | 41,53 g   | 0,00 g  | 1,52 g  | 28,41 g   | 0,00 g  | 1,26 g  | 48,59 g   | 11,87 g   | 0,30 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