
















Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej , Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Kőrözött , Zsemle, Paradicsom	Tejeskávé, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 554,58 Kcal / 2 318,14 Kj	Energia: 383,60 Kcal / 1 603,45 Kj	Energia: 395,73 Kcal / 1 654,15 Kj	Energia: 395,48 Kcal / 1 653,11 Kj	Energia: 406,25 Kcal / 1 698,13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,73 g 11,35 g 6,13 g	22,90 g 12,34 g 4,09 g	9,66 g 8,94 g 4,70 g	13,96 g 6,44 g 3,76 g	16,59 g 11,05 g 4,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,60 g 7,99 g 2,43 g	44,78 g 0,00 g 2,07 g	68,57 g 5,97 g 1,12 g	69,63 g 7,99 g 2,25 g	56,17 g 7,49 g 1,34 g		
						
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Zöldbableves , Rakott brokkoli sajttal sütve	Citromos szárnyasragu leves , Darás tészta , Almakompót	Gombaleves, Burgonyafőzelék, Sült virsli	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé, Zöldséges Kuskusz, Joghurtos öntett
		Energia: 693,93 Kcal / 2 900,63 Kj	Energia: 615,25 Kcal / 2 571,75 Kj	Energia: 754,05 Kcal / 3 151,93 Kj	Energia: 783,00 Kcal / 3 272,94 Kj	Energia: 729,44 Kcal / 3 049,06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,27 g 26,59 g 8,22 g	28,39 g 22,83 g 6,10 g	25,26 g 32,27 g 5,63 g	21,06 g 31,88 g 11,16 g	30,65 g 24,39 g 3,96 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	65,85 g 0,00 g 1,65 g	89,36 g 22,48 g 2,86 g	81,82 g 0,00 g 2,86 g	93,79 g 11,24 g 2,49 g		
						
						

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gépsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Csirkemell sonka, Margarin, Fehér kenyér, Retek			Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Múzliszelet			Zala felvágott, Margarin, Kifli, Paprika		
		Energia: 170,00 Kcal / 710,60 KJ			Energia: 404,61 Kcal / 1 691,27 KJ			Energia: 164,58 Kcal / 687,94 KJ			Energia: 309,57 Kcal / 1 294,00 KJ			Energia: 233,56 Kcal / 976,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,85 g	9,85 g	3,61 g	14,49 g	12,52 g	5,79 g	11,63 g	8,71 g	3,25 g	7,96 g	10,02 g	4,31 g	8,66 g	10,64 g	5,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,83 g	0,00 g	0,63 g	72,66 g	0,00 g	1,80 g	40,29 g	0,00 g	1,20 g	46,52 g	2,40 g	0,75 g	22,55 g	0,00 g	1,91 g		
																
																

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