













Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Citromos tea, Kockasajt, Zsemle	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Kakaó , Teavaj , Kifli	Tej , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 385,93 Kcal / 1 613,19 Kj	Energia: 481,12 Kcal / 2 011,08 Kj	Energia: 391,53 Kcal / 1 636,60 Kj	Energia: 312,39 Kcal / 1 305,79 Kj	Energia: 357,53 Kcal / 1 494,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,79 g 10,39 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,18 g 3,70 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,42 g 7,61 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,49 g 13,03 g 9,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,40 g 9,50 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 60,65 g 7,49 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 98,20 g 31,22 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 69,74 g 5,97 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 63,49 g 7,49 g 1,79 g	Szénhidrát Cukor Só 47,15 g 0,00 g 1,83 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zellerkrémleves , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Őszi zöldségleves, Székelykáposzta	Húsgombóclevés, Lekváros bukta, Szőlő	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Fűszeres csirkefalatok	Lebbencsleves, Zöldborsós sertésszelet, Tört burgonya, Csemege uborka
		Energia: 755,72 Kcal / 3 158,91 Kj	Energia: 514,73 Kcal / 2 151,57 Kj	Energia: 621,70 Kcal / 2 598,71 Kj	Energia: 584,51 Kcal / 2 443,25 Kj	Energia: 745,86 Kcal / 3 117,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,71 g 30,29 g 9,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,03 g 26,74 g 5,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,34 g 23,62 g 6,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,96 g 21,68 g 2,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,72 g 30,68 g 6,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,75 g 0,00 g 2,91 g	Szénhidrát Cukor Só 43,70 g 0,00 g 3,75 g	Szénhidrát Cukor Só 81,38 g 23,49 g 2,86 g	Szénhidrát Cukor Só 65,46 g 15,01 g 3,64 g	Szénhidrát Cukor Só 92,92 g 0,00 g 4,58 g
						

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Zöldséges felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Túró Rudi	Vaníliás puding, Piskótaszelet														
		Energia: 357,87 Kcal / 1 495,90 KJ	Energia: 268,01 Kcal / 1 120,28 KJ	Energia: 198,24 Kcal / 828,64 KJ	Energia: 394,36 Kcal / 1 648,42 KJ	Energia: 367,93 Kcal / 1 537,95 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		11,44 g	11,19 g	5,35 g		9,72 g	7,32 g	3,02 g		9,09 g	13,57 g	5,08 g		14,58 g	11,86 g	5,16 g		3,28 g	6,60 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
33,42 g	0,00 g	1,16 g		40,50 g	0,00 g	0,91 g		40,26 g	0,00 g	1,02 g		56,52 g	15,54 g	1,12 g		43,66 g	13,28 g	0,05 g		
																				

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453

WWW.rabakesz.hu