






Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kakaós csiga	Tejberizs fahéjjal, Alma	Gyümölcsle , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Tejeskávé, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Fehér kenyér, Uborka
		Energia: 572,54 Kcal / 2 393,22 KJ	Energia: 292,08 Kcal / 1 220,89 KJ	Energia: 381,54 Kcal / 1 594,84 KJ	Energia: 425,89 Kcal / 1 780,22 KJ	Energia: 450,28 Kcal / 1 882,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,82 g 15,43 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,84 g 2,75 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,86 g 6,63 g 3,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,77 g 14,04 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,95 g 14,39 g 6,28 g
		Szénhidrát Cukor Só 88,92 g 25,34 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 57,12 g 7,64 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 83,98 g 6,05 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 80,61 g 19,90 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 81,71 g 7,99 g 1,16 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldborsóleves , Rizshús, Cékla	Gombakrémleves, Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Gulyásleves, Túrós tészta, Körte	Májgaluska leves , Karálbéfozelék , Húsgombóc	Paradicsomleves, Szezámagos rántott halfilé, Párolt zöldség
		Energia: 732,78 Kcal / 3 063,02 KJ	Energia: 498,25 Kcal / 2 082,69 KJ	Energia: 840,27 Kcal / 3 512,33 KJ	Energia: 697,76 Kcal / 2 916,64 KJ	Energia: 823,38 Kcal / 3 441,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,12 g 15,82 g 6,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,57 g 25,60 g 5,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,16 g 31,49 g 10,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35,66 g 27,17 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,31 g 31,14 g 5,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 103,94 g 7,19 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 46,31 g 0,05 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 97,14 g 10,19 g 1,65 g	Szénhidrát Cukor Só 76,59 g 0,02 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 99,46 g 15,98 g 2,09 g
						
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Sajtos párizsi, Félbarna kenyér, Margarin, Cékla	Sajtkrém, Magos zsemle, Paprika	Kefír, Teljes kiőrlésű kifli, Piskótaszület
		Energia: 223,56 Kcal / 934,48 KJ	Energia: 428,60 Kcal / 1 791,55 KJ	Energia: 328,26 Kcal / 1 372,13 KJ	Energia: 146,91 Kcal / 614,08 KJ	Energia: 238,57 Kcal / 997,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,34 g 15,16 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,55 g 10,67 g 6,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,02 g 14,77 g 5,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,08 g 5,41 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,55 g 3,93 g 3,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 21,08 g 0,00 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 81,32 g 0,00 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 37,13 g 0,00 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 31,15 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 22,63 g 3,99 g 0,66 g

Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

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