











Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kakaós gabonagolyó	Citromos tea, Főtt virsli, mustárral, Fehér kenyér	Tej , Trappista sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gyümölcs tea, Kőrözött , Félbarna kenyér, Retek	Tejeskávé, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 Kj	Energia: 561,10 Kcal / 2 345,40 Kj	Energia: 196,03 Kcal / 819,41 Kj	Energia: 395,08 Kcal / 1 651,43 Kj	Energia: 390,58 Kcal / 1 632,62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,80 g 4,00 g 1,83 g	19,99 g 20,49 g 7,17 g	9,95 g 6,94 g 4,83 g	14,66 g 6,57 g 3,77 g	14,07 g 23,22 g 7,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,60 g 12,65 g 0,66 g	73,30 g 7,49 g 1,57 g	41,46 g 0,20 g 0,83 g	68,53 g 8,01 g 1,58 g	37,82 g 7,69 g 2,00 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tejfölös zöldbaleves , Piritott csirkemáj, Párolt barna rizs, Vegyes savanyúság	Karalábéleves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Nyírségi gombócleves, Lekváros bukta, Alma	Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	Francia hagymaleves, Rántott sertésszelet, Vajas burgonya, Cékla
		Energia: 830,88 Kcal / 3 473,08 Kj	Energia: 703,00 Kcal / 2 938,54 Kj	Energia: 695,88 Kcal / 2 908,78 Kj	Energia: 792,12 Kcal / 3 311,06 Kj	Energia: 794,10 Kcal / 3 319,34 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31,14 g 35,66 g 6,75 g	26,11 g 22,65 g 3,88 g	24,17 g 22,37 g 5,81 g	37,19 g 30,56 g 6,72 g	32,97 g 32,46 g 7,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,78 g 0,02 g 1,80 g	97,35 g 5,99 g 2,00 g	97,75 g 28,52 g 1,46 g	65,88 g 7,02 g 2,02 g	90,51 g 7,19 g 3,17 g		
						

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Csokipuding, Háztartási keksz										
		Energia: 213,04 Kcal / 890,51 KJ	Energia: 182,86 Kcal / 764,35 KJ	Energia: 364,18 Kcal / 1 522,27 KJ	Energia: 220,04 Kcal / 919,77 KJ	Energia: 218,46 Kcal / 913,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,92 g	13,43 g	3,64 g	11,21 g	4,97 g	2,40 g	11,89 g	17,09 g	5,26 g	6,04 g	6,62 g	2,96 g	5,22 g	1,78 g	0,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,20 g	0,00 g	0,94 g	22,92 g	0,92 g	0,89 g	40,26 g	0,00 g	1,18 g	51,82 g	0,06 g	0,03 g	40,64 g	10,55 g	0,50 g		
																

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