



















Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Magos zsemle	Tej , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó , Teavaj , Kifli	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé , Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta
		Energia: 248,55 Kcal / 1 038,94 Kj	Energia: 298,87 Kcal / 1 249,28 Kj	Energia: 298,93 Kcal / 1 249,53 Kj	Energia: 366,76 Kcal / 1 533,06 Kj	Energia: 449,41 Kcal / 1 878,53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,80 g 3,54 g 4,08 g	15,26 g 12,57 g 4,05 g	12,82 g 7,63 g 4,78 g	21,18 g 12,14 g 3,94 g	10,13 g 14,78 g 5,77 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
47,89 g 7,99 g 0,62 g	30,81 g 0,20 g 1,07 g	38,79 g 7,69 g 1,03 g	30,76 g 0,26 g 0,86 g	68,28 g 5,97 g 0,66 g		
						
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zeller leves , Baromfi vagdalthús, Párolt rizs, Csemege uborka	Gyümölcsleves, Burgonyafőzelék, Sertés sült	Babgulyás, Mákos tészta, Körte	Grizgaluska leves, Zöldbabfőzelék , Sült csirkemell	Brokkolikrémleves , Citromos halfilé, Burgonyapüré
		Energia: 874,54 Kcal / 3 655,58 Kj	Energia: 794,98 Kcal / 3 323,02 Kj	Energia: 770,48 Kcal / 3 220,61 Kj	Energia: 640,58 Kcal / 2 677,62 Kj	Energia: 609,61 Kcal / 2 548,17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,50 g 32,44 g 4,33 g	33,58 g 26,44 g 8,12 g	35,65 g 24,31 g 4,87 g	34,60 g 24,68 g 4,63 g	24,68 g 27,44 g 7,45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
113,14 g 0,07 g 2,16 g	103,44 g 16,53 g 1,27 g	100,84 g 3,16 g 1,07 g	68,90 g 0,04 g 2,66 g	62,38 g 0,05 g 2,44 g		
						
						

Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Túró Rudi	Csirkemell sonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Paprika, Tejszelet	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 353,24 Kcal / 1 476,54 KJ	Energia: 333,16 Kcal / 1 392,61 KJ	Energia: 209,31 Kcal / 874,92 KJ	Energia: 312,62 Kcal / 1 306,75 KJ	Energia: 206,93 Kcal / 864,97 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
		8,38 g 17,34 g 7,82 g	14,67 g 11,94 g 3,23 g	8,02 g 11,70 g 5,13 g	7,55 g 8,31 g 5,24 g	6,86 g 3,41 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,50 g 7,83 g 0,32 g	40,39 g 0,00 g 0,51 g	21,64 g 0,06 g 1,13 g	55,85 g 11,87 g 0,32 g	41,87 g 12,99 g 0,54 g		
						

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

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

WWW.rabakesz.hu