






Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|---|---|---|--|
| Tízórai | (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14) | Tejeskávé, Teavaj , Kifli | Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcslé , Ízesített sajtkrém, Kifli | Csipkebogyó tea, Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika | Tej , Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 379,90 Kcal / 1 587,98 Kj | Energia: 387,76 Kcal / 1 620,84 Kj | Energia: 289,53 Kcal / 1 210,24 Kj | Energia: 249,65 Kcal / 1 043,54 Kj | Energia: 353,03 Kcal / 1 475,67 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 12,56 g 12,40 g 9,69 g | 9,09 g 9,08 g 2,50 g | 8,02 g 6,16 g 3,60 g | 13,18 g 6,32 g 3,57 g | 12,37 g 13,05 g 3,67 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 40,31 g 7,69 g 0,33 g | 71,71 g 7,99 g 0,97 g | 50,07 g 5,97 g 0,48 g | 33,43 g 8,01 g 0,39 g | 51,59 g 0,20 g 0,32 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Ebéd | (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14) | Paradicsomleves, Lecsős pulykaragu, Hántolt árpa | Lestyános Karalábéleves, Főtt hús, Őszi gyümölcsmártás, Párolt rizs | Baromfi becsinált leves , Darás tészta , Alma | Daragaluska leves, Tökfőzelék , Vagdalthús | Rozmaringos karfiolkrémleves pirított zs, Sajtos csirkemell, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság |
| | | Energia: 843,80 Kcal / 3 527,08 Kj | Energia: 672,58 Kcal / 2 811,38 Kj | Energia: 840,10 Kcal / 3 511,62 Kj | Energia: 721,45 Kcal / 3 015,66 Kj | Energia: 677,58 Kcal / 2 832,28 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 31,43 g 26,55 g 3,93 g | 28,51 g 18,52 g 5,19 g | 33,78 g 26,51 g 5,83 g | 31,35 g 23,84 g 6,62 g | 35,59 g 24,69 g 7,71 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 118,88 g 16,19 g 2,13 g | 96,99 g 9,01 g 2,09 g | 115,13 g 15,02 g 2,06 g | 94,05 g 0,04 g 1,94 g | 77,31 g 0,02 g 2,31 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Uzsonna | (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14) | Kockasajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek | Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta | Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka | Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Félbarna kenyér, Retek | Kakaós csiga, Alma |
| | | Energia: 228,60 Kcal / 955,55 Kj | Energia: 372,69 Kcal / 1 557,84 Kj | Energia: 305,37 Kcal / 1 276,45 Kj | Energia: 352,13 Kcal / 1 471,90 Kj | Energia: 163,60 Kcal / 683,85 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|---|--------|--------|--|
| | 11,55 g | 10,27 g | 6,00 g | 12,67 g | 16,99 g | 5,27 g | 12,47 g | 11,33 g | 3,04 g | 18,77 g | 12,52 g | 7,17 g | 1,90 g | 1,20 g | 2,01 g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 21,32 g | 0,00 g | 0,23 g | 39,89 g | 0,00 g | 0,55 g | 39,70 g | 0,00 g | 0,19 g | 35,90 g | 0,00 g | 0,36 g | 44,61 g | 2,95 g | 0,09 g | |
| |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |

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