























## Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

|                        |   | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|------------------------|---|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>         | <b>(00042)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Felső (11-14)</b> | Tejeskávé, Kalács, Teavaj  | Citromos tea, Tojáskrém, Zsemle, Paradicsom | Csipkebogyó tea, Kőrözött, Teljes kiőrlésű kifli         | Gyümölcsle, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka | Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika |
|                        |   | Energia: 305,33 Kcal / 1 276,28 KJ                                     | Energia: 341,75 Kcal / 1 428,52 KJ          | Energia: 237,89 Kcal / 994,38 KJ                         | Energia: 317,16 Kcal / 1 325,73 KJ                   | Energia: 474,54 Kcal / 1 983,58 KJ                                      |
|                        |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                        |   | 13,96 g 8,01 g 7,40 g  | 10,00 g 9,48 g 2,60 g                       | 12,46 g 6,54 g 3,57 g                                    | 6,78 g 8,32 g 4,64 g                                 | 10,84 g 18,83 g 5,80 g  |
|                        |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                         | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 57,24 g 11,69 g 0,27 g | 43,44 g 7,49 g 0,89 g                               | 31,63 g 8,01 g 0,79 g  | 45,25 g 5,97 g 0,27 g                       | 65,85 g 7,49 g 0,83 g                                    |  |   |
|                        |   |  |   |  |  |   |
|                        |   |  |   |  |  |   |
| <b>Ebéd</b>            | <b>(00042)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Felső (11-14)</b> | Paradicsomleves, Piritott csirkemáj, Burgonya köret, Vegyes savanyúság | Sárgaborsó leves, Rakott savanyú káposzta   | Nyírségi gombóclevés, Darás tészta baracklekvárral, Alma | Lebbencsleves, Finomfőzelék, Vagdalthús              | Joghurtos gyümölcsleves, Sült halfilé, Párolt rizs kukoricával          |
|                        |   | Energia: 734,26 Kcal / 3 069,21 KJ                                     | Energia: 748,79 Kcal / 3 129,94 KJ          | Energia: 801,60 Kcal / 3 350,69 KJ                       | Energia: 821,29 Kcal / 3 432,99 KJ                   | Energia: 762,08 Kcal / 3 185,49 KJ                                      |
|                        |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                        |   | 31,36 g 26,37 g 4,13 g   | 33,93 g 25,29 g 6,53 g                      | 27,94 g 20,07 g 4,54 g                                   | 33,91 g 27,82 g 5,35 g                               | 27,89 g 23,49 g 5,08 g  |
|                        |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                         | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 91,35 g 10,19 g 1,45 g | 95,36 g 0,02 g 2,09 g                               | 125,84 g 25,59 g 2,12 g  | 100,66 g 0,00 g 2,25 g                      | 105,95 g 16,60 g 1,78 g                                  |  |   |
|                        |   |  |   |  |  |   |
|                        |   |  |   |  |  |   |

## Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

|   |  | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek                           |        |            |         |        |            |         |        |            |        |        |
|---|--|---|---|---|---|----------------------------------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00042)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Felső (11-14)</b>  | Gépsonka, Margarin,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Paprika   | Magyaros vajkrém,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Póréhagymakarika  | Sertés párizsi, Margarin,<br>Fehér kenyér, Jégسالáta  | Kenőmájas, Magos<br>zsemle, Jégcsapretek  | Túrós táska                      |        |            |         |        |            |         |        |            |        |        |
|   |  | Energia: 307,73 Kcal / 1 286,31 KJ  | Energia: 251,76 Kcal / 1 052,36 KJ  | Energia: 375,91 Kcal / 1 571,30 KJ  | Energia: 314,20 Kcal / 1 313,36 KJ  | Energia: 198,36 Kcal / 829,14 KJ |        |            |         |        |            |         |        |            |        |        |
|   |  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír |
|   |  | 9,39 g  | 11,85 g   | 3,64 g  | 6,68 g  | 8,72 g                           | 3,93 g | 14,48 g    | 13,24 g | 4,51 g | 13,28 g    | 11,67 g | 5,22 g | 4,31 g     | 3,86 g | 2,74 g |
|   |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor                            | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     |
| 34,14 g   | 0,00 g   | 0,28 g  | 36,34 g   | 0,00 g  | 0,23 g  | 41,84 g                          | 0,00 g | 0,09 g     | 36,65 g | 0,00 g | 0,14 g     | 22,66 g | 0,00 g | 0,07 g     |        |        |
|    |    |     |     |     |     |                                  |        |            |         |        |            |         |        |            |        |        |

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