








Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek						
Tízórai	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Tejeskávé, Briós	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcsle , Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek						
		Energia: 264,85 Kcal / 1 107,07 KJ		Energia: 284,92 Kcal / 1 190,97 KJ	Energia: 378,90 Kcal / 1 583,80 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,43 g	11,22 g	2,95 g	12,86 g	8,03 g	2,63 g	12,31 g	12,21 g	3,28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31,48 g	13,03 g	0,29 g	31,43 g	7,20 g	0,37 g	46,33 g	5,97 g	0,77 g		
										
Ebéd	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Pulykaraguleves, Káposztás tészta, Körte	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Olasz zöldségleves, Hawaii csirkemell, Kuskusz						
		Energia: 782,40 Kcal / 3 270,43 KJ		Energia: 794,63 Kcal / 3 321,55 KJ	Energia: 808,21 Kcal / 3 378,32 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,33 g	23,43 g	3,33 g	51,71 g	26,87 g	5,74 g	43,89 g	26,67 g	5,97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
113,17 g	8,99 g	2,04 g	96,15 g	0,00 g	2,57 g	90,52 g	4,03 g	2,36 g		
										
										
Uzsonna	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Póréhagymakarika	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Kakaós csiga, Körte						
		Energia: 285,31 Kcal / 1 192,60 KJ		Energia: 337,35 Kcal / 1 410,12 KJ	Energia: 138,17 Kcal / 577,55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,88 g	7,61 g	3,61 g	11,56 g	13,32 g	4,35 g	1,90 g	6,12 g	2,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42,99 g	0,00 g	0,10 g	36,12 g	0,00 g	0,25 g	28,61 g	2,95 g	0,03 g		

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)			 

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