


















Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kockasajt, Zsemle	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcs tea, Kőrözött , Kifli	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta
		Energia: 512,62 Kcal / 2 142,75 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 391,18 Kcal / 1 635,13 KJ	Energia: 366,40 Kcal / 1 531,55 KJ	Energia: 382,42 Kcal / 1 598,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,64 g 13,76 g 7,85 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	16,71 g 11,12 g 6,49 g	4,10 g 8,39 g 4,65 g	8,26 g 13,42 g 4,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,96 g 0,00 g 3,09 g	71,04 g 18,73 g 0,21 g	52,66 g 7,99 g 2,31 g	63,90 g 0,00 g 0,52 g	48,46 g 7,49 g 1,15 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Paradicsomleves, Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Sárgaborsó leves, Rakott savanyú káposzta	Nyírségi gombóclevés, Darás tészta baracklevárral, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Vagdalthús	Joghurtos gyümölcsleves, Sült halfilé , Párolt rizs kukoricával
		Energia: 725,73 Kcal / 3 033,55 KJ	Energia: 838,04 Kcal / 3 503,01 KJ	Energia: 771,72 Kcal / 3 225,79 KJ	Energia: 774,20 Kcal / 3 236,16 KJ	Energia: 698,12 Kcal / 2 918,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,65 g 24,45 g 3,88 g	28,20 g 39,85 g 8,76 g	24,67 g 24,59 g 6,72 g	33,56 g 36,62 g 6,47 g	25,87 g 25,96 g 5,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,01 g 9,99 g 2,61 g	85,29 g 0,00 g 3,82 g	111,22 g 24,33 g 2,13 g	98,94 g 0,00 g 4,30 g	88,00 g 8,49 g 3,29 g		
						

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Csirkemájkrém, Magos zsemle, Jégcsapretek	Vaníliás puding, Háztartási keksz										
		Energia: 297,09 Kcal / 1 241,84 KJ	Energia: 211,01 Kcal / 882,02 KJ	Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 KJ	Energia: 268,44 Kcal / 1 122,08 KJ	Energia: 281,56 Kcal / 1 176,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,57 g	7,81 g	2,70 g	2,94 g	1,55 g	0,48 g	8,98 g	9,91 g	5,41 g	12,30 g	4,83 g	1,71 g	7,01 g	4,49 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,78 g	0,00 g	0,76 g	42,42 g	0,00 g	0,45 g	38,86 g	0,00 g	1,52 g	39,15 g	0,00 g	1,37 g	49,80 g	17,82 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