
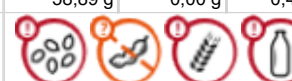
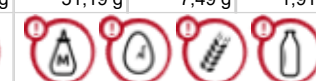














Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kifli, Uborka	Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Kakaós gabonagolyó
		Energia: 542,09 Kcal / 2 265,94 Kj	Energia: 328,53 Kcal / 1 373,26 Kj	Energia: 401,09 Kcal / 1 676,56 Kj	Energia: 495,99 Kcal / 2 073,24 Kj	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,28 g 17,01 g 9,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,30 g 6,82 g 3,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,36 g 12,74 g 5,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,88 g 6,19 g 3,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,80 g 3,80 g 1,79 g
		Szénhidrát Cukor Só 70,71 g 7,99 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 58,89 g 0,00 g 0,45 g	Szénhidrát Cukor Só 51,19 g 7,49 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 29,29 g 0,00 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 42,60 g 9,96 g 0,58 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kapros karfiollevés, Tarhonyáshús, Cékla	Zeller leves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Bakonyi Betyár leves, Kakaós kalács, Alma	Csontleves csigatésztával, Babfőzelék , Csirkepörkölt	Brokkolikrémleves , Mediterrán halfilé, Burgonyapüré, Vegyes savanyúság
		Energia: 672,34 Kcal / 2 810,38 Kj	Energia: 676,67 Kcal / 2 828,48 Kj	Energia: 798,98 Kcal / 3 339,74 Kj	Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 Kj	Energia: 722,58 Kcal / 3 020,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,04 g 22,11 g 4,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,84 g 25,00 g 5,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,34 g 33,07 g 8,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,16 g 28,23 g 6,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,68 g 29,21 g 9,81 g
		Szénhidrát Cukor Só 86,13 g 7,19 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 84,31 g 4,00 g 3,01 g	Szénhidrát Cukor Só 97,67 g 23,88 g 2,99 g	Szénhidrát Cukor Só 73,93 g 0,00 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 66,08 g 0,00 g 3,93 g
						

Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet										
		Energia: 326,13 Kcal / 1 363,22 KJ	Energia: 445,05 Kcal / 1 860,31 KJ	Energia: 196,80 Kcal / 822,62 KJ	Energia: 184,50 Kcal / 771,21 KJ	Energia: 458,60 Kcal / 1 916,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,17 g	11,66 g	4,17 g	17,24 g	11,90 g	5,35 g	3,06 g	1,61 g	0,46 g	12,82 g	12,69 g	4,75 g	13,20 g	9,60 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,71 g	0,00 g	1,12 g	66,66 g	0,00 g	2,81 g	38,76 g	0,00 g	0,28 g	40,15 g	0,00 g	1,07 g	62,10 g	2,40 g	1,62 g		
																

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