















Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tejeskávé, Margarin, Kuglóf	Tej , Nutella, Fehér kenyér	Gyümölcslé , Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Paprika	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 293,53 Kcal / 1 226,96 Kj		Energia: 195,17 Kcal / 815,81 Kj		Energia: 367,86 Kcal / 1 537,65 Kj		Energia: 202,56 Kcal / 846,70 Kj		Energia: 530,96 Kcal / 2 219,41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,85 g	12,23 g	5,31 g	11,98 g	7,69 g	2,52 g	12,91 g	6,40 g	3,57 g	12,22 g	11,22 g	5,53 g	16,70 g	11,43 g	6,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,91 g	9,49 g	0,43 g	56,60 g	7,20 g	0,60 g	64,07 g	5,97 g	1,13 g	50,25 g	0,00 g	0,40 g	64,73 g	7,49 g	2,36 g		
																
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldborsóleves , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Paradicsomleves, Karalábéfőzelék , Sertés pörkölt	Palócleves , Fahéjas csiga , Őszibarack	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Joghurtos gyümölcsleves, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Tartármártás										
		Energia: 764,74 Kcal / 3 196,61 Kj		Energia: 742,01 Kcal / 3 101,60 Kj		Energia: 664,79 Kcal / 2 778,82 Kj		Energia: 654,17 Kcal / 2 734,43 Kj		Energia: 733,91 Kcal / 3 067,74 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,34 g	26,19 g	4,01 g	31,39 g	32,92 g	5,55 g	26,58 g	25,00 g	7,00 g	31,94 g	26,16 g	4,61 g	26,16 g	29,01 g	7,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,83 g	0,00 g	3,93 g	79,08 g	14,99 g	3,11 g	81,93 g	11,49 g	1,63 g	71,49 g	0,00 g	2,91 g	89,62 g	16,48 g	2,68 g		
																
																

Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Sertés párizsi, Margarin, Magos zsemle, Retek	Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka, Túró Rudi	Kefír, Kifli										
		Energia: 370,76 Kcal / 1 549,78 KJ		Energia: 390,91 Kcal / 1 634,00 KJ		Energia: 388,69 Kcal / 1 624,72 KJ		Energia: 353,93 Kcal / 1 479,43 KJ		Energia: 157,88 Kcal / 659,94 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,85 g	12,06 g	4,22 g	11,31 g	5,06 g	2,43 g	12,84 g	18,18 g	6,42 g	9,36 g	7,50 g	4,09 g	12,47 g	7,80 g	4,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,44 g	0,00 g	1,86 g	44,62 g	0,92 g	0,83 g	36,21 g	0,00 g	2,32 g	69,46 g	7,77 g	0,93 g	29,65 g	0,00 g	1,36 g		
																
																

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