

















Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Csipkebogyó tea, Ízesített kockasajt , Zsemle, Lilahagyma	Narancslé, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó , Teavaj , Kifli, Uborka	Gyümölcs tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 283,59 Kcal / 1 185,41 Kj	Energia: 278,84 Kcal / 1 165,55 Kj	Energia: 393,33 Kcal / 1 644,12 Kj	Energia: 393,57 Kcal / 1 645,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,19 g 4,75 g 2,48 g	6,67 g 8,68 g 4,64 g	13,62 g 12,81 g 9,88 g	13,64 g 6,09 g 3,65 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
47,08 g 8,91 g 1,24 g	41,62 g 0,00 g 0,29 g	41,68 g 7,69 g 0,36 g	75,31 g 8,01 g 1,03 g		
					
Ebéd	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Zöldborsóleves , Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Sertésraguleves, Túrós batyu , Körte	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Sertés pörkölt	Fokhagymakrémleves, Sült halfilé , Francia saláta
		Energia: 728,64 Kcal / 3 045,72 Kj	Energia: 663,10 Kcal / 2 771,76 Kj	Energia: 705,92 Kcal / 2 950,75 Kj	Energia: 702,15 Kcal / 2 934,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,81 g 21,09 g 3,73 g	30,93 g 22,70 g 6,24 g	40,47 g 25,79 g 5,68 g	27,51 g 35,91 g 8,03 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
104,49 g 6,16 g 1,43 g	82,26 g 13,92 g 1,14 g	95,26 g 0,02 g 1,93 g	65,17 g 6,04 g 4,15 g		
					
Uzsonna	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Paprikás szalámi, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Paprika	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Csokipuding, Múzliszelet
		Energia: 322,34 Kcal / 1 347,38 Kj	Energia: 439,04 Kcal / 1 835,19 Kj	Energia: 244,07 Kcal / 1 020,21 Kj	Energia: 189,31 Kcal / 791,32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,26 g 16,16 g 4,97 g	13,63 g 15,98 g 7,89 g	11,08 g 5,54 g 1,62 g	1,84 g 0,25 g 0,21 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		39,64 g	0,00 g	0,27 g	41,20 g	0,00 g	1,04 g	41,98 g	0,00 g	0,42 g	44,87 g	6,60 g	0,02 g	
														
														

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