
















Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tejeskávé, Margarin, Kalács	Tejbedara kakaóporral	Gyümölcslé, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Zöldfűszeres vajkrém, Fehér kenyér, Uborka
		Energia: 345,04 Kcal / 1 442,27 KJ	Energia: 401,74 Kcal / 1 679,27 KJ	Energia: 378,07 Kcal / 1 580,33 KJ	Energia: 431,15 Kcal / 1 802,21 KJ	Energia: 366,14 Kcal / 1 530,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,32 g 13,51 g 4,50 g	11,77 g 3,55 g 1,93 g	13,59 g 6,12 g 3,62 g	4,99 g 10,63 g 2,99 g	15,10 g 11,64 g 5,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,21 g 11,89 g 0,42 g	80,20 g 24,38 g 0,21 g	71,69 g 5,99 g 0,51 g	83,13 g 20,14 g 0,76 g	49,81 g 0,20 g 0,59 g		
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Őszi zöldségleves, Hentes tokány, Bulgur	Fahéjas almaleves, Darált húsos rakott zöldbab	Kondorosi betyárleves, Lekváros derelye, Narancs	Májgaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Csirkepaprikás	Zellerkrémleves, Kukoricabundában sült csirkemell, Burgonyapüré
		Energia: 753,69 Kcal / 3 150,42 KJ	Energia: 697,34 Kcal / 2 914,88 KJ	Energia: 706,93 Kcal / 2 954,97 KJ	Energia: 622,93 Kcal / 2 603,85 KJ	Energia: 695,05 Kcal / 2 905,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,56 g 23,99 g 8,97 g	33,18 g 22,74 g 9,96 g	24,56 g 25,72 g 11,84 g	37,38 g 25,90 g 5,65 g	34,80 g 19,74 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,72 g 0,02 g 1,57 g	88,51 g 12,78 g 0,94 g	97,11 g 14,72 g 2,73 g	58,92 g 0,02 g 2,60 g	92,49 g 0,05 g 3,09 g		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Eidámi sajt, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Kockasajt, Kifli	Toast sonkás szelet, Margarin, Magos zsemle, Retek	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 303,56 Kcal / 1 268,88 KJ	Energia: 402,74 Kcal / 1 683,45 KJ	Energia: 248,96 Kcal / 1 040,65 KJ	Energia: 329,07 Kcal / 1 375,51 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,34 g 13,16 g 3,82 g	17,44 g 19,07 g 14,25 g	12,35 g 12,60 g 7,43 g	13,67 g 11,71 g 3,11 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

	21,08 g	0,00 g	0,34 g	42,35 g	0,00 g	0,91 g	21,25 g	0,00 g	0,18 g	36,23 g	0,00 g	0,23 g	41,87 g	12,99 g	0,05 g
															
															

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