




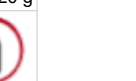








Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Tej, Barack lekvár, Margarin, Fehér kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejbedara kakaóporral	Csipkebogyó tea, Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek										
		Energia: 432,70 Kcal / 1 808,69 KJ	Energia: 419,45 Kcal / 1 753,30 KJ	Energia: 334,91 Kcal / 1 399,92 KJ	Energia: 401,74 Kcal / 1 679,27 KJ	Energia: 260,04 Kcal / 1 086,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,25 g	12,95 g	6,12 g	13,91 g	14,06 g	4,69 g	8,50 g	9,58 g	2,50 g	11,77 g	3,55 g	1,93 g	6,53 g	6,79 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,59 g	7,49 g	0,79 g	58,81 g	9,35 g	0,57 g	52,97 g	7,99 g	0,92 g	80,20 g	24,23 g	0,21 g	42,55 g	7,99 g	0,20 g		
																
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Fokhagymakrémleves, Milánói rakott csirke reszelt sajttal	Lencseleves, Tökfőzelék, Vagdalthús	Gulyásleves, Sajtós pogácsa, Kivi	Csontleves vele főtt zöldségekkel, Zöldborsófőzelék, Sertés pörkölt	Joghurtos gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Cékla										
		Energia: 707,04 Kcal / 2 955,43 KJ	Energia: 820,04 Kcal / 3 427,77 KJ	Energia: 718,21 Kcal / 3 002,12 KJ	Energia: 686,64 Kcal / 2 870,16 KJ	Energia: 780,20 Kcal / 3 261,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,30 g	22,91 g	5,94 g	38,00 g	28,48 g	7,99 g	30,31 g	23,10 g	6,00 g	37,93 g	27,17 g	4,89 g	36,74 g	22,64 g	5,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,97 g	0,16 g	1,89 g	101,55 g	0,06 g	2,53 g	91,29 g	0,00 g	1,48 g	67,13 g	0,00 g	2,20 g	104,83 g	23,79 g	1,88 g		
																

Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Uborka			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek			Kópé felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Paprika			Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 361,82 Kcal / 1 512,41 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 350,31 Kcal / 1 464,30 KJ			Energia: 305,37 Kcal / 1 276,45 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,97 g	12,99 g	5,26 g	11,55 g	6,67 g	6,00 g	9,99 g	16,77 g	4,98 g	9,47 g	11,45 g	3,04 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,82 g	0,00 g	0,39 g	21,32 g	0,00 g	0,23 g	39,44 g	0,00 g	0,95 g	35,50 g	0,00 g	0,31 g	37,53 g	5,99 g	0,08 g		

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