


























Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kakaó , Teavaj , Kalács	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancslé, Sárgarépas túrókrém, Fehérkenyér	Tej , Kakaós gabonagolyó	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta
		Energia: 317,36 Kcal / 1 326,56 KJ	Energia: 292,21 Kcal / 1 221,44 KJ	Energia: 320,72 Kcal / 1 340,61 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 383,00 Kcal / 1 600,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,62 g 16,24 g 9,79 g	9,10 g 9,50 g 2,42 g	15,45 g 6,52 g 3,69 g	11,80 g 4,00 g 1,83 g	6,90 g 8,63 g 4,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,44 g 11,69 g 0,27 g	41,87 g 7,99 g 0,38 g	45,55 g 0,02 g 0,61 g	50,60 g 12,45 g 0,36 g	67,55 g 7,99 g 0,75 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Magyaros karfiolleves , Tarhonyáshús pulykacombból, Vegyes savanyúság	Zellerkrémleves , Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizzsel,	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves , Sóskafozélék, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Zöldborsóleves , Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Cékla
		Energia: 775,54 Kcal / 3 241,76 KJ	Energia: 723,43 Kcal / 3 023,94 KJ	Energia: 784,68 Kcal / 3 279,96 KJ	Energia: 740,50 Kcal / 3 095,29 KJ	Energia: 926,41 Kcal / 3 872,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,33 g 27,62 g 5,37 g	28,12 g 25,80 g 8,91 g	19,63 g 23,30 g 7,44 g	31,41 g 26,88 g 5,91 g	38,45 g 30,37 g 5,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,38 g 0,02 g 2,27 g	83,85 g 0,04 g 2,16 g	103,36 g 0,02 g 1,63 g	90,30 g 17,01 g 2,54 g	123,24 g 7,19 g 2,34 g		
						

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Sajtos párizsi, Ráma csészés margarin, Zsemle, Retek	Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Csokipuding, Piskótaszelet										
		Energia: 222,40 Kcal / 929,63 KJ	Energia: 346,02 Kcal / 1 446,36 KJ	Energia: 319,72 Kcal / 1 336,43 KJ	Energia: 365,51 Kcal / 1 527,83 KJ	Energia: 170,87 Kcal / 714,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,96 g	6,72 g	2,96 g	10,91 g	14,53 g	5,81 g	12,39 g	13,23 g	3,64 g	11,68 g	15,32 g	6,35 g	1,12 g	3,86 g	1,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,26 g	0,00 g	0,10 g	37,50 g	0,00 g	0,58 g	37,32 g	0,00 g	0,29 g	33,52 g	0,00 g	0,31 g	4,28 g	8,59 g	0,02 g		
  	  	  	  	  												

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