
















Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kakaó , Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsle , Nutella, Fehér kenyér	Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Trappista sajt, Szezámmagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 353,19 Kcal / 1 476,33 KJ		Energia: 342,48 Kcal / 1 431,57 KJ		Energia: 273,84 Kcal / 1 144,65 KJ		Energia: 280,74 Kcal / 1 173,49 KJ		Energia: 457,19 Kcal / 1 911,05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,03 g	9,95 g	7,82 g	8,00 g	1,91 g	1,07 g	11,57 g	11,62 g	5,56 g	10,98 g	14,56 g	7,27 g	9,69 g	8,52 g	6,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,47 g	7,49 g	0,43 g	68,83 g	13,17 g	0,20 g	30,42 g	0,00 g	0,31 g	26,11 g	0,00 g	0,32 g	68,24 g	7,49 g	0,72 g		
																
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Vegyes zöldségleves, Póréhagymás csirkeragu, Kuskusz	Csontleves csigatésztával, Paradicsomos káposzta, Sertés sült	Baromfi becsinált leves , Pizzás csiga , Mandarin	Lebbencsleves, Töltött káposzta	Tejfölös zöldbableves gerslivel, Roston sült halfilé, Párolt rizs kukoricával										
		Energia: 731,60 Kcal / 3 058,09 KJ		Energia: 789,56 Kcal / 3 300,36 KJ		Energia: 739,60 Kcal / 3 091,53 KJ		Energia: 768,81 Kcal / 3 213,63 KJ		Energia: 649,99 Kcal / 2 716,96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,31 g	25,93 g	4,93 g	34,85 g	32,32 g	5,67 g	37,40 g	19,32 g	7,00 g	30,98 g	29,29 g	6,82 g	26,21 g	27,98 g	5,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,70 g	0,02 g	2,08 g	88,67 g	20,52 g	2,76 g	97,35 g	0,12 g	2,02 g	89,97 g	0,02 g	2,32 g	83,45 g	0,02 g	2,75 g		
																

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér, Fejes saláta	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 307,40 Kcal / 1 284,93 KJ	Energia: 188,58 Kcal / 788,26 KJ	Energia: 348,82 Kcal / 1 458,07 KJ	Energia: 262,59 Kcal / 1 097,63 KJ	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,53 g	11,61 g	3,16 g	10,25 g	5,91 g	1,62 g	13,99 g	19,20 g	5,97 g	13,80 g	6,53 g	3,57 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
34,56 g	0,00 g	0,33 g	23,14 g	0,00 g	0,34 g	39,55 g	0,00 g	0,50 g	36,81 g	0,02 g	0,48 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