





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönnyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Eidámi sajt, Teavaj, Zsemle	Gyümölcslé, Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Jégsaláta	Gyümölcslé, Kőrözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej, Kakaós gabonagolyó	Tejeskávés, Sajtós rúd, Körte				
		Energia: 454,94 Kcal / 1 901,65 KJ	Energia: 292,91 Kcal / 1 224,36 KJ	Energia: 317,50 Kcal / 1 327,15 KJ	Energia: 290,53 Kcal / 1 214,42 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 243,92 Kcal / 1 019,59 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		16,98 g 14,06 g 11,01 g	8,06 g 4,47 g 2,35 g	9,05 g 8,65 g 4,09 g	13,15 g 6,71 g 3,57 g	11,80 g 4,00 g 1,83 g	9,32 g 4,80 g 7,27 g				
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönnyű Felső (11-14)	Kapros karfiollevés, Tarhonyáshús, Cékla	Zellerkrémleves, Főtt hús, Meggymártás, Párolt rizs	Betyár leves, Kakaós csiga, Alma	Csontleves csigatésztaival, Babfőzelék, Sült virsli	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Vegyes vágott savanyúság	Zöldborsóleves, Bakonyi sertéstokány, Galuska				
		Energia: 661,27 Kcal / 2 764,11 KJ	Energia: 833,49 Kcal / 3 483,99 KJ	Energia: 747,17 Kcal / 3 123,17 KJ	Energia: 715,16 Kcal / 2 989,37 KJ	Energia: 724,50 Kcal / 3 028,41 KJ	Energia: 765,03 Kcal / 3 197,83 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		35,27 g 18,17 g 4,12 g	31,02 g 23,91 g 7,33 g	24,95 g 29,98 g 8,28 g	23,97 g 26,51 g 10,13 g	31,40 g 27,01 g 7,19 g	36,61 g 28,10 g 7,18 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
44,40 g 7,99 g 0,70 g		46,59 g 5,97 g 0,25 g		49,00 g 7,99 g 0,06 g		35,84 g 5,99 g 0,39 g		50,60 g 12,45 g 0,36 g		43,35 g 7,49 g 0,28 g	

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Túró Rudi	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet
		Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 257,52 Kcal / 1 076,43 KJ	Energia: 276,40 Kcal / 1 155,35 KJ	Energia: 382,21 Kcal / 1 597,64 KJ	Energia: 313,19 Kcal / 1 309,13 KJ	Energia: 357,83 Kcal / 1 495,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,87 g 17,07 g 5,11 g	12,16 g 11,52 g 5,21 g	14,88 g 5,54 g 2,46 g	12,83 g 14,71 g 5,88 g	7,87 g 9,69 g 5,73 g	16,54 g 9,24 g 5,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,37 g 0,00 g 0,61 g	15,88 g 0,00 g 0,12 g	41,24 g 0,92 g 0,46 g	41,37 g 0,00 g 0,16 g	58,74 g 7,77 g 0,24 g	56,64 g 4,00 g 0,12 g		
							

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