
















Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Citromos tea, Kockasajt, Zsemle, Lilahagyma	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Gyümölcslé , Sajtkrém, Fehér kenyér, Retek, Múzliszelet	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz	Citromos tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ	Energia: 359,75 Kcal / 1 503,76 KJ	Energia: 238,20 Kcal / 995,68 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 319,86 Kcal / 1 337,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,51 g 10,45 g 6,08 g	12,35 g 14,05 g 4,63 g	8,62 g 7,38 g 4,34 g	11,30 g 3,50 g 1,90 g	14,44 g 6,60 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,70 g 7,49 g 1,98 g	45,55 g 7,49 g 1,49 g	62,28 g 17,39 g 0,36 g	71,04 g 18,73 g 0,31 g	50,05 g 7,49 g 1,68 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Daragaluska leves, Sertésrizottó, Cékla	Zöldségleves, Babfőzelék , Sertés pörkölt	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Alma	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Gyömbéres-mézes sütőtökrémleves pirítot, Rántott halfilé, Zöldséges rizs
		Energia: 644,39 Kcal / 2 693,55 KJ	Energia: 693,71 Kcal / 2 899,71 KJ	Energia: 649,32 Kcal / 2 714,16 KJ	Energia: 554,20 Kcal / 2 316,56 KJ	Energia: 826,93 Kcal / 3 456,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,12 g 18,80 g 3,89 g	39,21 g 26,98 g 7,03 g	27,79 g 25,34 g 6,51 g	29,32 g 23,63 g 4,28 g	32,47 g 28,76 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,37 g 7,19 g 2,99 g	72,50 g 0,00 g 2,82 g	76,05 g 0,00 g 3,77 g	54,99 g 0,00 g 2,97 g	107,68 g 8,10 g 2,11 g		
						

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Sertés párizsi, Zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Vaníliás puding, Háztartási keksz
		Energia: 364,44 Kcal / 1 523,36 KJ	Energia: 252,88 Kcal / 1 057,04 KJ	Energia: 449,22 Kcal / 1 877,74 KJ	Energia: 432,74 Kcal / 1 808,85 KJ	Energia: 319,87 Kcal / 1 337,06 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		10,95 g    17,76 g    5,40 g	11,24 g    8,65 g    3,24 g	8,35 g    12,91 g    3,59 g	17,58 g    22,45 g    10,06 g	8,09 g    7,17 g    3,07 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
39,75 g    0,00 g    1,87 g	32,23 g    0,00 g    1,90 g	4,58 g    0,00 g    0,57 g	39,58 g    0,00 g    1,97 g	55,37 g    22,24 g    0,56 g		
						

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