
















Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kakaós csiga	Tejberizs fahéjjal	Gyümölcsle , Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Nutella, Fehérkenyér	Gyümölcs tea, Zöldbúszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Kakaós gabonagolyó	
		Energia: 282,06 Kcal / 1 179,01 KJ	Energia: 264,25 Kcal / 1 104,57 KJ	Energia: 306,60 Kcal / 1 281,59 KJ	Energia: 114,71 Kcal / 479,49 KJ	Energia: 299,38 Kcal / 1 251,41 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 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	
		14,72 g 7,90 g 4,23 g	8,76 g 2,43 g 1,26 g	11,34 g 18,43 g 5,69 g	12,83 g 3,19 g 1,68 g	6,99 g 8,72 g 3,94 g	10,80 g 3,80 g 1,79 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66,60 g 18,00 g 1,19 g	51,52 g 7,49 g 0,29 g	51,70 g 14,99 g 1,01 g	42,96 g 0,22 g 0,39 g	47,75 g 7,99 g 0,85 g	42,60 g 9,96 g 0,58 g			
								
								
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zellerkrémleves , Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Töltött paprika, Főtt burgonya fél adag	Tárkonyos pulyka raguleves, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Vágottborsó főzelék, Sertés pörkölt	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet, Párolt zöldség , Cékla	Kapros karfiolleves, Csikós tokány, Tarhonya köret	
		Energia: 613,51 Kcal / 2 564,47 KJ	Energia: 801,12 Kcal / 3 348,68 KJ	Energia: 560,35 Kcal / 2 342,26 KJ	Energia: 783,55 Kcal / 3 275,24 KJ	Energia: 744,65 Kcal / 3 112,64 KJ	Energia: 697,54 Kcal / 2 915,72 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	
		37,26 g 21,94 g 5,00 g	24,80 g 36,61 g 7,83 g	24,04 g 16,11 g 3,28 g	37,50 g 21,89 g 4,32 g	37,30 g 27,45 g 6,37 g	32,21 g 27,73 g 6,98 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
65,62 g 0,00 g 4,13 g	91,65 g 14,99 g 2,55 g	78,24 g 19,49 g 2,21 g	91,86 g 0,00 g 2,03 g	85,69 g 13,18 g 4,58 g	78,84 g 0,00 g 2,94 g			
								
								

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Zala felvágott, Retek	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Kefír, Kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 497,62 Kcal / 2 080,05 KJ	Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 446,99 Kcal / 1 868,42 KJ	Energia: 447,47 Kcal / 1 870,42 KJ	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ	Energia: 379,89 Kcal / 1 587,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		7,57 g 18,61 g 5,77 g	12,38 g 10,58 g 6,09 g	7,78 g 11,24 g 5,08 g	17,50 g 22,49 g 10,08 g	12,47 g 9,80 g 5,40 g	11,70 g 18,81 g 5,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,60 g 0,00 g 1,29 g	28,31 g 0,00 g 2,15 g	8,30 g 0,00 g 1,18 g	43,08 g 0,00 g 2,13 g	29,65 g 0,00 g 1,36 g	40,50 g 0,00 g 1,77 g		
							

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