















Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Diós túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsle , Sajtkrém, Kifli, Fejes saláta	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó , Kenőmájás, Zsemle, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa
		Energia: 283,79 Kcal / 1 186,24 KJ	Energia: 414,52 Kcal / 1 732,69 KJ	Energia: 392,37 Kcal / 1 640,11 KJ	Energia: 391,29 Kcal / 1 635,59 KJ	Energia: 339,14 Kcal / 1 417,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,26 g 6,67 g 3,51 g	13,40 g 11,27 g 6,42 g	21,99 g 12,23 g 3,95 g	17,66 g 14,22 g 6,62 g	10,60 g 9,71 g 2,45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
42,19 g 7,99 g 1,62 g	63,93 g 14,99 g 1,72 g	48,12 g 0,00 g 1,68 g	47,70 g 7,49 g 2,17 g	51,64 g 7,99 g 1,37 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Karalábéleves, Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással, Párolt rizs	Zöldbableves , Finomfőzelék, Sült virsli	Palóclevés , Darás tészta baracklekvárral, Mandarin	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Sertésszelet jóasszony módra, Petrezselymes rizs, Vegyes savanyúság
		Energia: 635,36 Kcal / 2 655,80 KJ	Energia: 538,55 Kcal / 2 251,14 KJ	Energia: 745,46 Kcal / 3 116,02 KJ	Energia: 716,64 Kcal / 2 995,56 KJ	Energia: 585,66 Kcal / 2 448,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,37 g 27,68 g 6,46 g	24,46 g 19,28 g 7,81 g	25,49 g 19,92 g 4,89 g	31,98 g 29,21 g 6,38 g	28,80 g 21,75 g 6,34 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68,43 g 0,00 g 3,84 g	55,58 g 0,00 g 3,17 g	114,26 g 28,71 g 3,00 g	102,49 g 0,00 g 2,28 g	67,95 g 0,00 g 3,24 g		
						

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Retek	Natúr vajkrém , Kifli, Sárgarépa	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Kifli, Narancs
		Energia: 445,92 Kcal / 1 863,95 KJ	Energia: 352,21 Kcal / 1 472,24 KJ	Energia: 357,01 Kcal / 1 492,30 KJ	Energia: 194,16 Kcal / 811,59 KJ	Energia: 419,47 Kcal / 1 753,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,33 g 11,80 g 3,23 g	10,85 g 19,28 g 6,01 g	12,56 g 13,32 g 6,87 g	6,32 g 1,48 g 0,46 g	18,62 g 12,56 g 6,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,30 g 0,00 g 1,10 g	33,41 g 0,00 g 1,94 g	46,16 g 0,00 g 1,71 g	38,66 g 0,00 g 0,89 g	56,90 g 0,00 g 2,13 g		
						

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