


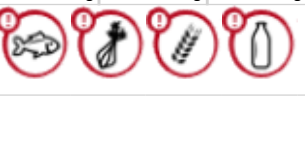











Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00041) Kópháza,Gönyű Alsó (7-10)</b>	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tej , Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcslé , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 251,38 Kcal / 1 050,77 KJ	Energia: 320,14 Kcal / 1 338,19 KJ	Energia: 374,58 Kcal / 1 565,74 KJ	Energia: 274,51 Kcal / 1 147,45 KJ	Energia: 323,88 Kcal / 1 353,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,01 g 2,91 g 2,39 g	18,57 g 8,90 g 4,93 g	14,91 g 7,10 g 3,19 g	5,24 g 6,40 g 3,50 g	18,94 g 9,01 g 4,96 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,17 g 9,91 g 0,96 g	41,09 g 0,00 g 1,30 g	59,60 g 6,99 g 1,93 g	47,72 g 0,00 g 0,63 g	41,32 g 0,00 g 1,61 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00041) Kópháza,Gönyű Alsó (7-10)</b>	Tejfölös burgonyaleves, Milánói spagetti	Csurgatott tojás leves, Zöldbabfőzelék , Sertés sült	Palóclevés , Darás tészta baracklevárral, Alma	Francia hagymaleves, Finomfőzelék, Sült virsli	Zellerkrémleves , Citromos halfilé, Párolt rizs
		Energia: 732,83 Kcal / 3 063,23 KJ	Energia: 569,59 Kcal / 2 380,89 KJ	Energia: 612,02 Kcal / 2 558,24 KJ	Energia: 780,18 Kcal / 3 261,15 KJ	Energia: 598,56 Kcal / 2 501,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,58 g 27,72 g 9,97 g	30,58 g 27,88 g 6,57 g	22,88 g 19,91 g 4,60 g	31,41 g 30,88 g 3,46 g	21,64 g 23,57 g 6,04 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85,29 g 1,40 g 2,65 g	48,14 g 0,00 g 1,87 g	83,91 g 7,49 g 2,85 g	75,08 g 0,00 g 4,34 g	67,86 g 0,00 g 2,38 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00041) Kópháza,Gönyű Alsó (7-10)</b>	Sajtos párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Magyaros vajkrém, Zsemle, Paradicsom	Zöldséges felvágott, Margarin, Magos zsemle, Fejes saláta	Csirkemájkrém, Fehér kenyér, Paprika	Vaníliás puding, Háztartási keksz
		Energia: 131,17 Kcal / 548,29 KJ	Energia: 168,27 Kcal / 703,37 KJ	Energia: 280,92 Kcal / 1 174,25 KJ	Energia: 95,46 Kcal / 399,02 KJ	Energia: 240,12 Kcal / 1 003,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,01 g 8,78 g 3,27 g	5,73 g 1,30 g 0,55 g	10,07 g 9,07 g 2,92 g	8,91 g 3,02 g 1,39 g	6,03 g 4,09 g 2,16 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,14 g 0,00 g 0,77 g	33,22 g 0,00 g 0,86 g	36,68 g 0,00 g 1,60 g	35,89 g 0,00 g 0,45 g	62,00 g 8,97 g 0,44 g		

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)	  	 	    	   	      

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)