







Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)</b>	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Fehér kenyér	Tej , Sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Kakaó , Margarin, Kalács	Tej , Kakaós gabonagolyó	Gyümölcslé , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 125,92 Kcal / 526,35 KJ	Energia: 195,41 Kcal / 816,81 KJ	Energia: 369,25 Kcal / 1 543,47 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 343,76 Kcal / 1 436,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,66 g 4,63 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,90 g 9,50 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,97 g 11,56 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,80 g 3,30 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,28 g 6,01 g 3,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 43,03 g 8,39 g 0,14 g	Szénhidrát Cukor Só 33,75 g 0,00 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 50,19 g 10,49 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 46,60 g 7,47 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 58,72 g 0,00 g 1,35 g
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)</b>	Lestyános Karatlábéleves, Sertés pörkölt, Bulgur, Vegyes savanyúság	Sárgaborsó leves, Tököfőzelék , Vagdalthús	Sertés becsinált leves , Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Brokkolízfőzelék, Húsgombóc	Bazsalikomos paradicsomleves, Citromos halfilé, Burgonya köret
		Energia: 778,35 Kcal / 3 253,50 KJ	Energia: 679,27 Kcal / 2 839,35 KJ	Energia: 599,03 Kcal / 2 503,95 KJ	Energia: 722,41 Kcal / 3 019,67 KJ	Energia: 618,73 Kcal / 2 586,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,24 g 29,27 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,49 g 24,97 g 6,28 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,14 g 18,67 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,66 g 33,65 g 8,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,62 g 26,24 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,79 g 0,00 g 3,99 g	Szénhidrát Cukor Só 103,86 g 0,00 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 80,05 g 4,90 g 2,08 g	Szénhidrát Cukor Só 72,06 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 66,69 g 10,49 g 1,76 g
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00041) Kópháza, Gönyű Alsó (7-10)</b>	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, Túró Rudi	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Kifli, Múzliszelet
		Energia: 195,74 Kcal / 818,19 KJ	Energia: 245,59 Kcal / 1 026,57 KJ	Energia: 345,24 Kcal / 1 443,10 KJ	Energia: 205,18 Kcal / 857,65 KJ	Energia: 228,42 Kcal / 954,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,66 g 5,90 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,24 g 6,47 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,63 g 9,93 g 4,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,64 g 4,33 g 1,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,07 g 3,80 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só

### Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		21,06 g	0,00 g	0,83 g	27,85 g	0,00 g	1,41 g	52,92 g	7,77 g	1,62 g	28,96 g	0,00 g	1,34 g	42,25 g	2,40 g	1,38 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)