




























Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Tej , Briós	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tej , Kakaós gabonagolyó	Kakaó , Csirkemájkrém, Fehér kenyér, Paprika	Citromos tea, Sárgarépas túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			
		Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ	Energia: 280,79 Kcal / 1 173,70 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 241,89 Kcal / 1 011,10 KJ	Energia: 381,86 Kcal / 1 596,17 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,41 g 6,22 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,31 g 6,81 g 3,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,80 g 4,00 g 1,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,38 g 8,79 g 3,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,84 g 6,51 g 3,64 g			
		Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,59 g	Szénhidrát Cukor Só 49,12 g 5,97 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 50,60 g 12,45 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 60,12 g 7,49 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 66,24 g 7,49 g 1,73 g			
									
Ebéd	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Zeller leves , Paprikás csirketokány, Bulgur	Magyaros karfiolleves , Finomfőzelék, Sült csirkemell	Kondorosi betyárleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Sertés sült	Zöldségkrémleves , Hawaii csirkemell, Burgonyapüré			
		Energia: 644,13 Kcal / 2 692,46 KJ	Energia: 687,99 Kcal / 2 875,80 KJ	Energia: 796,08 Kcal / 3 327,61 KJ	Energia: 785,03 Kcal / 3 281,43 KJ	Energia: 817,66 Kcal / 3 417,82 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,76 g 21,14 g 4,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,82 g 27,74 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,34 g 29,27 g 4,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,00 g 29,30 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,69 g 34,20 g 9,44 g			
		Szénhidrát Cukor Só 87,36 g 0,00 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 69,50 g 0,02 g 4,32 g	Szénhidrát Cukor Só 100,09 g 0,00 g 4,77 g	Szénhidrát Cukor Só 85,55 g 0,00 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 76,97 g 3,98 g 3,73 g			
									
									
Uzsonna	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Csokipuding, Háztartási keksz			
		Energia: 364,88 Kcal / 1 525,20 KJ	Energia: 319,10 Kcal / 1 333,84 KJ	Energia: 192,11 Kcal / 803,02 KJ	Energia: 300,47 Kcal / 1 255,96 KJ	Energia: 218,46 Kcal / 913,16 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,59 g 12,10 g 7,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,98 g 16,72 g 6,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,47 g 8,76 g 3,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,29 g 9,21 g 3,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,22 g 3,78 g 1,20 g			
		Szénhidrát Cukor Só 22,47 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 51,47 g 0,00 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 22,62 g 0,00 g 0,45 g	Szénhidrát Cukor Só 35,00 g 0,00 g 1,77 g	Szénhidrát Cukor Só 40,64 g 10,55 g 0,50 g			

Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	 	   	 	  	      

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)