



















Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Citromos tea, Sárgarépás túrókrém, Fehér kenyér	Tej , Corn Flakes	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó , Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Tej , Tonhalkrém, Fehér kenyér, Sárgarépa
		Energia: 402,51 Kcal / 1 682,49 KJ	Energia: 499,04 Kcal / 2 085,99 KJ	Energia: 265,79 Kcal / 1 111,00 KJ	Energia: 368,78 Kcal / 1 541,50 KJ	Energia: 420,94 Kcal / 1 759,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,18 g 6,45 g 3,79 g	11,42 g 3,36 g 1,68 g	5,31 g 3,81 g 2,05 g	13,04 g 11,92 g 5,75 g	24,04 g 12,28 g 4,11 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
70,17 g 7,51 g 1,29 g	84,40 g 0,20 g 0,44 g	52,12 g 5,97 g 0,47 g	69,91 g 7,75 g 0,34 g	52,91 g 0,20 g 1,34 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Kapros karfiollevés, Tejfölös pulykatokány, Bulgur	Magyaros burgonyaleves, Székelykáposzta	Baromfi becsinált leves , Pizzás csiga , Szőlő	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli	Hideg meggylevés, Grillezett csirkemell filé, Vajás burgonya
		Energia: 605,75 Kcal / 2 532,04 KJ	Energia: 497,11 Kcal / 2 077,92 KJ	Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ	Energia: 720,82 Kcal / 3 013,03 KJ	Energia: 655,90 Kcal / 2 741,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,40 g 18,79 g 4,39 g	22,21 g 28,27 g 6,00 g	33,95 g 36,69 g 9,20 g	28,39 g 27,49 g 8,78 g	30,19 g 25,44 g 5,65 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
83,71 g 0,02 g 1,18 g	37,61 g 0,02 g 1,54 g	84,63 g 0,05 g 1,96 g	69,66 g 0,02 g 1,77 g	74,26 g 18,02 g 1,27 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Csirkemájkrém, Zsemle, Lilahagyma	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Müzliszelet
		Energia: 323,04 Kcal / 1 350,31 KJ	Energia: 362,87 Kcal / 1 516,80 KJ	Energia: 332,64 Kcal / 1 390,44 KJ	Energia: 251,76 Kcal / 1 052,36 KJ	Energia: 337,47 Kcal / 1 410,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,71 g 22,10 g 12,39 g	11,44 g 20,19 g 6,35 g	14,63 g 12,26 g 3,43 g	7,18 g 5,68 g 1,70 g	8,66 g 2,81 g 0,57 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21,87 g 0,00 g 0,56 g	51,42 g 0,06 g 1,36 g	40,55 g 0,00 g 1,32 g	46,38 g 0,00 g 0,97 g	54,47 g 15,39 g 0,47 g		

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(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)