
























Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Citromos tea, Nutella, Fehér kenyér	Gyümölcsle, Szezámagos sajtkrém, Korpás kifli, Uborka	Tej, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kenőmájás, Zsemle, Paprika	Kakaó, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 381,95 Kcal / 1 596,55 KJ	Energia: 317,83 Kcal / 1 328,53 KJ	Energia: 313,91 Kcal / 1 312,14 KJ	Energia: 323,08 Kcal / 1 350,47 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,01 g 5,22 g 1,14 g	7,51 g 8,87 g 4,98 g	20,59 g 11,82 g 3,94 g	12,21 g 11,65 g 5,21 g	18,75 g 16,08 g 5,46 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
75,07 g 14,69 g 1,02 g	51,51 g 5,97 g 0,27 g	30,02 g 0,20 g 0,50 g	41,62 g 7,99 g 1,15 g	56,59 g 7,69 g 0,76 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Karfiolleves, Bolognai spagetti	Francia hagymaleves, Zöldborsófőzelék, Sült csirkemell	Frankfurti leves, Kakaós csiga, Mandarin	Gombaleves, Burgonyafőzelék, Fasírt	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Roston sült halfilé, Párolt rizs, Cékla
		Energia: 795,55 Kcal / 3 325,40 KJ	Energia: 664,96 Kcal / 2 779,53 KJ	Energia: 803,60 Kcal / 3 359,05 KJ	Energia: 867,33 Kcal / 3 625,44 KJ	Energia: 825,79 Kcal / 3 451,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,45 g 28,61 g 10,26 g	40,33 g 24,01 g 4,08 g	23,81 g 26,98 g 8,50 g	39,40 g 28,12 g 6,71 g	30,99 g 24,44 g 4,22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,53 g 3,92 g 2,32 g	63,62 g 0,04 g 1,93 g	114,53 g 25,16 g 2,31 g	112,30 g 0,02 g 1,95 g	118,26 g 14,80 g 1,45 g		
						
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Sajtos párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Sajtos rúd, Alma
		Energia: 188,54 Kcal / 788,10 KJ	Energia: 392,16 Kcal / 1 639,23 KJ	Energia: 343,51 Kcal / 1 435,87 KJ	Energia: 220,04 Kcal / 919,77 KJ	Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,49 g 8,80 g 3,93 g	10,69 g 14,27 g 4,53 g	15,33 g 12,26 g 3,44 g	6,04 g 6,20 g 2,96 g	0,41 g 1,10 g 0,82 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

	21,62 g	0,00 g	0,04 g	48,88 g	0,00 g	0,60 g	41,42 g	0,00 g	0,54 g	39,82 g	0,00 g	0,04 g	13,36 g	0,00 g	0,18 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)