



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Csipkebogyó tea, Körözött , Zsemle, Uborka	Tejeskávé, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek
		Energia: 294,00 Kcal / 1 228,92 KJ	Energia: 331,25 Kcal / 1 384,63 KJ	Energia: 323,69 Kcal / 1 353,02 KJ	Energia: 401,74 Kcal / 1 679,27 KJ	Energia: 326,50 Kcal / 1 364,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,07 g 6,18 g 3,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,72 g 13,67 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,04 g 6,75 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,77 g 3,55 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,58 g 6,68 g 6,07 g
		Szénhidrát Cukor Só 24,35 g 8,01 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 28,82 g 7,49 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 59,15 g 5,97 g 0,04 g	Szénhidrát Cukor Só 80,20 g 24,23 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 50,39 g 7,49 g 0,76 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Grizgaluska leves, Sertésrizottó, Cékla	Gyümölcsleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalthús pogácsa	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt	Gyömbéres-mézés sütőtökrémléses pirítót, Roston sült halfilé, Petrezselymes burgonya
		Energia: 647,90 Kcal / 2 708,22 KJ	Energia: 758,99 Kcal / 3 172,58 KJ	Energia: 716,29 Kcal / 2 994,09 KJ	Energia: 771,57 Kcal / 3 225,16 KJ	Energia: 809,28 Kcal / 3 382,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,30 g 18,81 g 3,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,50 g 26,44 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,95 g 27,32 g 6,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,59 g 28,06 g 5,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,30 g 30,43 g 5,15 g
		Szénhidrát Cukor Só 90,05 g 7,19 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 98,07 g 16,51 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 85,73 g 0,00 g 2,03 g	Szénhidrát Cukor Só 73,69 g 0,00 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 97,76 g 10,60 g 1,59 g
						
Uzsonna	(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Sertés párizsi, Teavaj , Zsemle, Paprika	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 329,65 Kcal / 1 377,94 KJ	Energia: 237,50 Kcal / 992,75 KJ	Energia: 316,24 Kcal / 1 321,88 KJ	Energia: 327,13 Kcal / 1 367,40 KJ	Energia: 156,32 Kcal / 653,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,63 g 16,94 g 9,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,82 g 7,86 g 5,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,17 g 13,25 g 3,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,77 g 14,36 g 6,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,73 g 0,50 g 0,13 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,27 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 12,77 g 0,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 0,00 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 34,22 g 0,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 27,53 g 12,99 g 0,01 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: +3630/817-0952, +3630/314-6453
WWW.rabakesz.hu