



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kakaós csiga	Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Fehér kenyér, Uborka	Narancslé, Sajtos párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Nutella, Fehér kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Corn Flakes
		Energia: 202,83 Kcal / 847,83 KJ	Energia: 346,70 Kcal / 1 449,21 KJ	Energia: 406,15 Kcal / 1 697,71 KJ	Energia: 361,11 Kcal / 1 509,44 KJ	Energia: 372,13 Kcal / 1 555,50 KJ	Energia: 300,54 Kcal / 1 256,26 KJ
		Fehérje 8,38 g Zsír 4,88 g T.Zsírsav 2,64 g	Fehérje 17,37 g Zsír 9,25 g T.Zsírsav 2,46 g	Fehérje 11,52 g Zsír 19,26 g T.Zsírsav 5,73 g	Fehérje 14,63 g Zsír 5,21 g T.Zsírsav 2,70 g	Fehérje 6,20 g Zsír 8,63 g T.Zsírsav 4,01 g	Fehérje 11,04 g Zsír 3,33 g T.Zsírsav 1,68 g
		Szénhidrát 29,61 g Cukor 2,95 g Só 0,29 g	Szénhidrát 47,73 g Cukor 7,99 g Só 0,15 g	Szénhidrát 44,64 g Cukor 0,00 g Só 0,18 g	Szénhidrát 61,10 g Cukor 7,20 g Só 0,30 g	Szénhidrát 66,68 g Cukor 7,99 g Só 0,73 g	Szénhidrát 56,25 g Cukor 0,00 g Só 0,42 g
							
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zelleres burgonyaleves , Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Rakott savanyú káposzta	Tárkonyos pulyka raguleves, Lekváros bukta, Mandarin	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Főtt virsli	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet, Mexikói rizs	Gyümölcsleves, Darált húsos rakott karfiol reszelt sajt
		Energia: 806,05 Kcal / 3 369,29 KJ	Energia: 792,66 Kcal / 3 313,32 KJ	Energia: 733,94 Kcal / 3 067,87 KJ	Energia: 648,53 Kcal / 2 710,86 KJ	Energia: 841,53 Kcal / 3 517,60 KJ	Energia: 685,03 Kcal / 2 863,43 KJ
		Fehérje 40,40 g Zsír 30,55 g T.Zsírsav 4,54 g	Fehérje 30,44 g Zsír 34,70 g T.Zsírsav 8,44 g	Fehérje 25,98 g Zsír 25,09 g T.Zsírsav 4,89 g	Fehérje 26,23 g Zsír 14,73 g T.Zsírsav 5,49 g	Fehérje 34,77 g Zsír 27,94 g T.Zsírsav 5,24 g	Fehérje 24,72 g Zsír 28,93 g T.Zsírsav 10,94 g
		Szénhidrát 91,17 g Cukor 0,00 g Só 1,93 g	Szénhidrát 88,49 g Cukor 0,02 g Só 1,88 g	Szénhidrát 99,29 g Cukor 33,48 g Só 2,26 g	Szénhidrát 82,01 g Cukor 0,02 g Só 1,09 g	Szénhidrát 111,84 g Cukor 10,19 g Só 2,25 g	Szénhidrát 79,56 g Cukor 19,53 g Só 1,95 g
							

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Csirkemájkrém, Fehér kenyér, Lilahagyma	Eidámi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Csokipuding, Háztartási keksz	Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 301,44 Kcal / 1 260,02 KJ	Energia: 187,34 Kcal / 783,08 KJ	Energia: 287,95 Kcal / 1 203,63 KJ	Energia: 427,96 Kcal / 1 788,87 KJ	Energia: 229,73 Kcal / 960,27 KJ	Energia: 264,95 Kcal / 1 107,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,14 g 13,53 g 3,82 g	9,33 g 4,60 g 2,40 g	13,10 g 5,86 g 1,77 g	18,18 g 23,09 g 10,54 g	5,54 g 5,65 g 1,41 g	13,72 g 6,63 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20,82 g 0,00 g 0,23 g	13,62 g 0,92 g 0,03 g	45,05 g 0,00 g 0,13 g	35,22 g 0,00 g 1,05 g	22,27 g 11,85 g 0,05 g	37,25 g 0,02 g 0,45 g
							

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