















Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsle , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Tej , Tonhalkrém, Rozsos kenyér	Kakaó , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Citromos tea, Tojáskrém, Fehér kenyér, Uborka
		Energia: 291,42 Kcal / 1 218,14 Kj	Energia: 317,68 Kcal / 1 327,90 Kj	Energia: 322,37 Kcal / 1 347,51 Kj	Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 Kj	Energia: 412,01 Kcal / 1 722,20 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		14,04 g    6,56 g    3,74 g	6,82 g    8,42 g    4,64 g	19,19 g    11,74 g    3,95 g	18,55 g    15,21 g    6,95 g	12,02 g    9,60 g    2,64 g
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
43,40 g    8,01 g    0,55 g	55,09 g    5,97 g    0,16 g	41,12 g    0,00 g    0,50 g	38,99 g    7,49 g    0,39 g	68,67 g    7,49 g    0,85 g		
						
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Karalábéleves, Lasagne	Hamis gulyásleves, Finomfőzelék, Sült kolbász	Frankfurti leves, Darás tészta baracklevárral, Mandarin	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalthús	Sajtkrémleves pirított zsemlekockával, Szezámagvas rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Cékla
		Energia: 820,02 Kcal / 3 427,68 Kj	Energia: 649,59 Kcal / 2 715,29 Kj	Energia: 921,95 Kcal / 3 853,75 Kj	Energia: 885,59 Kcal / 3 701,77 Kj	Energia: 878,62 Kcal / 3 672,63 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		33,79 g    25,84 g    8,56 g	30,11 g    24,14 g    9,09 g	24,77 g    22,27 g    5,66 g	33,29 g    29,01 g    6,26 g	37,03 g    30,10 g    7,77 g
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
97,68 g    0,17 g    2,50 g	54,92 g    0,00 g    1,66 g	139,75 g    30,58 g    1,85 g	120,75 g    0,02 g    1,91 g	101,99 g    7,21 g    2,38 g		
						
						

### Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek			Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika			Sajtos rúd, Alma			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 249,74 Kcal / 1 043,91 KJ			Energia: 350,27 Kcal / 1 464,13 KJ			Energia: 188,54 Kcal / 788,10 KJ			Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ			Energia: 136,93 Kcal / 572,37 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
		11,90 g	12,32 g	3,28 g	11,20 g	12,37 g	4,22 g	3,49 g	8,30 g	3,93 g	0,41 g	0,40 g	0,02 g	7,86 g	0,31 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,52 g	0,00 g	0,12 g	38,67 g	0,00 g	0,16 g	11,62 g	0,00 g	0,01 g	13,36 g	0,00 g	0,02 g	11,87 g	12,99 g	0,02 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)