














Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Almalé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Tej , Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér	Tejeskávé, Teavaj , Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 478,14 Kcal / 1 998,63 KJ	Energia: 324,56 Kcal / 1 356,66 KJ	Energia: 342,32 Kcal / 1 430,90 KJ	Energia: 250,26 Kcal / 1 046,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,82 g 15,25 g 6,58 g	13,15 g 6,58 g 3,57 g	14,82 g 9,75 g 5,33 g	9,16 g 6,52 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,73 g 7,99 g 0,78 g	51,81 g 0,02 g 0,47 g	48,42 g 0,00 g 0,31 g	27,75 g 7,49 g 0,28 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Karfiolleves , Bakonyi sertéstokány, Kuskusz	Minestrone leves, Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs fél adag	Lencsegulyás, Sajtos pogácsa, Körte	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag
		Energia: 760,11 Kcal / 3 177,26 KJ	Energia: 773,81 Kcal / 3 234,53 KJ	Energia: 760,14 Kcal / 3 177,39 KJ	Energia: 643,17 Kcal / 2 688,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,51 g 26,03 g 6,53 g	28,72 g 28,08 g 6,31 g	37,02 g 20,96 g 6,11 g	30,66 g 27,87 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,44 g 0,02 g 1,82 g	99,83 g 16,06 g 2,85 g	104,44 g 0,02 g 2,87 g	60,07 g 0,00 g 1,86 g		
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Pizzás csiga, Narancs	Zöldséges felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Csirkemell sonka, Margarin, Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 213,08 Kcal / 890,67 KJ	Energia: 175,24 Kcal / 732,50 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ	Energia: 335,00 Kcal / 1 400,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,67 g 6,30 g 6,00 g	5,30 g 6,16 g 6,79 g	10,53 g 16,97 g 9,12 g	14,55 g 12,36 g 3,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

### Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

	12,02 g	0,00 g	0,13 g	15,66 g	0,00 g	0,05 g	35,40 g	0,00 g	0,29 g	40,99 g	0,00 g	0,06 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)