






























## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tejeskávé, Briós	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Fehér kenyér, Lilahagyma	Almalé , Sonkás sajtkrém, Zsemle, Paradicsom	Tej , Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gyümölcslé , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	
		Energia: 234,85 Kcal / 981,67 KJ	Energia: 456,60 Kcal / 1 908,59 KJ	Energia: 325,28 Kcal / 1 359,67 KJ	Energia: 332,77 Kcal / 1 390,98 KJ	Energia: 341,02 Kcal / 1 425,46 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,43 g 4,22 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,28 g 9,23 g 2,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,40 g 4,31 g 2,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,60 g 7,89 g 4,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,82 g 6,53 g 3,57 g	
		Szénhidrát Cukor Só 41,48 g 13,03 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 75,19 g 7,99 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 61,88 g 0,00 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 46,26 g 0,92 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 58,14 g 5,99 g 0,48 g	
							
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Minestrone leves, Stefania vagdalt, Rizi-bizi , Csemege uborka	Bazsalikomos paradicsomleves , Kelkáposzta főzelék , Sertés sült	Nyírségi gombóclevés, Fahéjas csiga , Alma	Francia hagymaleves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Gombakrémleves, Sült halfilé paprikás mártással , Párolt rizs	
		Energia: 838,68 Kcal / 3 505,68 KJ	Energia: 687,81 Kcal / 2 875,05 KJ	Energia: 819,65 Kcal / 3 426,14 KJ	Energia: 716,04 Kcal / 2 993,05 KJ	Energia: 735,99 Kcal / 3 076,44 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,91 g 28,39 g 7,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,66 g 22,18 g 4,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,02 g 25,07 g 7,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,63 g 24,22 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,56 g 36,62 g 7,60 g	
		Szénhidrát Cukor Só 113,03 g 0,05 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 86,40 g 15,19 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 116,03 g 21,50 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 97,62 g 6,16 g 1,51 g	Szénhidrát Cukor Só 83,40 g 0,04 g 2,03 g	
							
							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Magos zsemle, Fejes saláta	Kakaós csiga, Alma	
		Energia: 395,62 Kcal / 1 653,69 KJ	Energia: 264,08 Kcal / 1 103,85 KJ	Energia: 188,54 Kcal / 788,10 KJ	Energia: 328,93 Kcal / 1 374,93 KJ	Energia: 223,60 Kcal / 934,65 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,75 g 16,56 g 11,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,38 g 19,26 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,49 g 8,80 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,93 g 13,33 g 3,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1,90 g 6,20 g 2,01 g	
		Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	Szénhidrát Cukor Só Só	

## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		34,43 g	0,00 g	0,17 g	20,92 g	0,00 g	0,41 g	21,62 g	0,00 g	0,04 g	37,89 g	0,00 g	0,28 g	44,61 g	2,95 g	0,19 g
		  	  	 	    	   										

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
[www.rabakesz.hu](http://www.rabakesz.hu)