



















## Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tejeskávé, Margarin, Kuglóf	Tej , Nutella, Fehér kenyér	Gyümölcslé , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Paprika	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 363,92 Kcal / 1 521,19 Kj	Energia: 361,11 Kcal / 1 509,44 Kj	Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 Kj	Energia: 368,50 Kcal / 1 540,33 Kj	Energia: 502,96 Kcal / 2 102,37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,86 g 13,97 g 5,14 g	14,78 g 8,21 g 2,70 g	14,25 g 6,22 g 3,16 g	15,02 g 11,74 g 5,71 g	16,70 g 18,07 g 10,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,51 g 11,49 g 0,41 g	56,60 g 7,20 g 0,83 g	57,45 g 0,00 g 0,40 g	50,25 g 0,00 g 0,63 g	64,17 g 7,49 g 0,87 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zöldborsóleves , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Paradicsomleves, Rakott karfiol bulgurral	Palóclevés , Buci nudli fahéjas porcukorral, Őszibarack	Májgaluska leves , Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Tartármártás
		Energia: 728,64 Kcal / 3 045,72 Kj	Energia: 830,52 Kcal / 3 471,57 Kj	Energia: 716,04 Kcal / 2 993,05 Kj	Energia: 658,54 Kcal / 2 752,70 Kj	Energia: 819,92 Kcal / 3 427,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,07 g 21,48 g 3,49 g	38,84 g 31,69 g 10,16 g	28,05 g 15,41 g 3,83 g	32,46 g 23,44 g 4,26 g	28,56 g 30,97 g 8,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103,45 g 0,02 g 1,97 g	97,55 g 14,99 g 0,92 g	117,45 g 23,98 g 0,89 g	78,18 g 0,00 g 1,70 g	103,71 g 16,48 g 1,48 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Sertés párizsi, Margarin, Magos zsemle, Retek	Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka , Túró Rudi	Kefír, Kifli
		Energia: 370,76 Kcal / 1 549,78 Kj	Energia: 170,91 Kcal / 714,40 Kj	Energia: 346,12 Kcal / 1 446,78 Kj	Energia: 291,83 Kcal / 1 219,85 Kj	Energia: 175,39 Kcal / 733,13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,85 g 13,50 g 5,02 g	11,31 g 5,06 g 2,43 g	11,38 g 25,00 g 6,99 g	8,35 g 9,43 g 5,49 g	10,56 g 0,48 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

## Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		37,44 g	0,00 g	0,37 g	22,62 g	0,92 g	0,49 g	18,48 g	0,00 g	1,68 g	53,22 g	7,77 g	0,16 g	32,00 g	0,00 g	0,47 g
		  			 			   			  			 		
								  								

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
[WWW.rabakesz.hu](http://WWW.rabakesz.hu)