











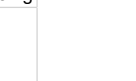






















Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Briós	Gyümölcsle , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tej , Kakaós gabonagolyó	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér, Paprika	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 258,25 Kcal / 1 079,49 KJ	Energia: 406,61 Kcal / 1 699,63 KJ	Energia: 436,96 Kcal / 1 826,49 KJ	Energia: 334,02 Kcal / 1 396,20 KJ	Energia: 376,16 Kcal / 1 572,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,04 g 6,79 g 3,19 g	11,93 g 11,64 g 4,03 g	11,80 g 6,00 g 2,83 g	11,96 g 9,70 g 2,57 g	21,98 g 11,86 g 3,94 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
37,94 g 6,51 g 0,31 g	43,50 g 0,00 g 0,13 g	50,60 g 12,45 g 0,31 g	48,96 g 7,99 g 0,46 g	44,12 g 0,00 g 0,93 g		
						
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zellerkrémleves , Paprikás csirketokány, Bulgur	Magyaros karfiolleves , Finomfőzelék, Vagdalthús	Kondorosi betyárleves, Sajtos pogácsa, Alma	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Sertés sült	Őszi zöldségleves, Györi aprópecsenye, Kuskusz
		Energia: 774,90 Kcal / 3 239,08 KJ	Energia: 805,34 Kcal / 3 366,32 KJ	Energia: 704,78 Kcal / 2 945,98 KJ	Energia: 722,81 Kcal / 3 021,35 KJ	Energia: 721,78 Kcal / 3 017,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31,45 g 26,15 g 5,86 g	39,26 g 26,65 g 5,99 g	34,61 g 27,22 g 8,93 g	43,22 g 24,34 g 5,55 g	27,60 g 28,59 g 8,02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
105,70 g 0,02 g 1,96 g	100,73 g 0,01 g 2,26 g	77,63 g 0,00 g 1,11 g	94,03 g 0,00 g 1,68 g	85,99 g 0,01 g 1,82 g		
						
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Csokipuding, Háztartási keksz
		Energia: 347,25 Kcal / 1 451,51 KJ	Energia: 321,67 Kcal / 1 344,58 KJ	Energia: 242,39 Kcal / 1 013,19 KJ	Energia: 300,47 Kcal / 1 255,96 KJ	Energia: 229,73 Kcal / 960,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17,28 g 9,67 g 9,55 g	12,25 g 11,91 g 3,38 g	11,33 g 11,84 g 9,16 g	12,29 g 11,05 g 3,28 g	5,54 g 4,15 g 1,41 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
24,79 g 0,00 g 0,49 g	39,09 g 0,00 g 0,31 g	22,34 g 0,00 g 0,23 g	37,00 g 0,00 g 0,24 g	42,27 g 11,85 g 0,50 g		

Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	 	   	   	  	      

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