


















Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai Paprika	Tej , Körözött , Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcsle , Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli	Csipkebogyó tea, Vaníliás zabkása	Tejeskávé, Teavaj , Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 366,18 Kcal / 1 530,63 KJ	Energia: 365,51 Kcal / 1 527,83 KJ	Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ	Energia: 272,00 Kcal / 1 136,96 KJ	Energia: 352,26 Kcal / 1 472,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,71 g 10,81 g 6,08 g	21,47 g 9,42 g 4,94 g	10,08 g 10,54 g 2,58 g	10,75 g 4,86 g 1,94 g	11,16 g 17,22 g 8,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,78 g 7,99 g 0,36 g	36,27 g 0,00 g 0,69 g	42,08 g 0,00 g 0,62 g	45,64 g 15,48 g 0,32 g	37,75 g 7,49 g 0,31 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Zöldbableves , Rakott brokkoli sajttal sütve	Citromos szárnyasragu leves , Darás tészta baracklevárral, Alma	Gombaleves, Burgonyafőzelék, Sült virsli	Bazsalikomos paradicsomleves , Roston sült halfilé, Zöldséges Kuszkusz, Joghurtos öntett
		Energia: 715,48 Kcal / 2 990,71 KJ	Energia: 630,81 Kcal / 2 636,79 KJ	Energia: 780,43 Kcal / 3 262,20 KJ	Energia: 736,35 Kcal / 3 077,94 KJ	Energia: 788,69 Kcal / 3 296,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,02 g 19,10 g 6,38 g	31,56 g 23,85 g 6,84 g	29,22 g 21,49 g 4,12 g	25,03 g 28,62 g 10,36 g	33,09 g 23,16 g 3,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,91 g 5,01 g 1,31 g	70,87 g 0,00 g 1,41 g	116,00 g 25,57 g 2,20 g	72,75 g 0,00 g 1,47 g	108,67 g 14,99 g 1,96 g		
						

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek	Trappista sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka, Múzliszelet	Túrós táskás, Körte										
		Energia: 320,94 Kcal / 1 341,53 KJ	Energia: 303,79 Kcal / 1 269,84 KJ	Energia: 333,30 Kcal / 1 393,19 KJ	Energia: 430,32 Kcal / 1 798,74 KJ	Energia: 196,29 Kcal / 820,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,65 g	13,37 g	3,79 g	10,22 g	14,90 g	5,73 g	14,41 g	13,24 g	3,79 g	19,04 g	10,30 g	9,45 g	4,10 g	8,88 g	2,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,74 g	0,00 g	0,29 g	22,84 g	0,00 g	0,53 g	38,73 g	0,00 g	0,40 g	49,00 g	2,40 g	0,14 g	24,68 g	4,00 g	0,31 g		
																
																

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