







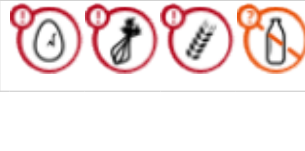



## Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

|   |  | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Tízórai</b>  | <b>(00042)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Felső (11-14)</b>                                  | Tej , Sajtos rúd  | Tejbedara kakaóporral,<br>Ásványvíz mentes  | Csipkebogyó tea,<br>Szezámagos sajtkrém,<br>Teljes kiőrlésű zsemle,<br>Fejes saláta   | Kakaó , Teavaj , Kifli  | Tej , Kőrözött , Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Paradicsom                         |
|   |  | Energia: 280,74 Kcal / 1 173,49 KJ  | Energia: 401,74 Kcal / 1 679,27 KJ  | Energia: 351,72 Kcal / 1 470,19 KJ  | Energia: 364,75 Kcal / 1 524,66 KJ                                | Energia: 364,00 Kcal / 1 521,52 KJ  |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  |
|   |  | 10,98 g 3,56 g 1,67 g   | 11,77 g 3,55 g 1,93 g   | 11,52 g 11,47 g 4,03 g  | 10,91 g 17,21 g 8,49 g  | 20,45 g 9,00 g 4,82 g   |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 36,11 g 0,00 g 0,32 g   | 80,20 g 24,23 g 0,31 g   | 31,82 g 7,99 g 0,14 g   | 41,14 g 7,49 g 0,48 g   | 49,05 g 0,00 g 0,67 g   |   |   |
|    |    |    |    |    |   |   |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00042)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Felső (11-14)</b>                                  | Fokhagymakrémléves,<br>Brassói aprópecsenye,<br>Párolt rizs, Vegyes<br>savanyúság     | Őszi zöldségleves,<br>Székelykáposzta, Teljes<br>kiőrlésű kenyér                      | Húsgombóclevés,<br>Lekváros bukta, Szőlő  | Csontleves<br>finommetéltel,<br>Sárgaborsó főzelék,<br>Vagdalthús | Fahéjas szilvaleves,<br>Rántott sertésszelet, Tört<br>burgonya, Csemege<br>uborka |
|   |  | Energia: 835,16 Kcal / 3 490,97 KJ  | Energia: 738,35 Kcal / 3 086,30 KJ  | Energia: 739,57 Kcal / 3 091,40 KJ  | Energia: 782,88 Kcal / 3 272,44 KJ                                | Energia: 771,28 Kcal / 3 223,95 KJ  |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  | Fehérje Zsír T.Zsírsav  |
|   |  | 26,76 g 34,60 g 10,10 g   | 30,23 g 32,29 g 6,56 g  | 24,11 g 25,61 g 6,89 g  | 46,19 g 19,68 g 4,20 g  | 32,63 g 26,18 g 5,99 g  |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 90,00 g 0,01 g 1,93 g   | 79,83 g 0,00 g 2,09 g  | 101,45 g 20,49 g 1,47 g   | 104,45 g 0,00 g 2,15 g  | 99,06 g 13,59 g 1,96 g  |   |   |
|  |  |  |  |  |   |   |

## Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

|                |   | hétfő  |         |            | kedd  |         |            | szerda   |         |            | csütörtök  |         |            | péntek                            |        |            |
|----------------|---|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|-----------------------------------|--------|------------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00042)<br/>Kópháza, Gönyű<br/>Felső (11-14)</b> | Zöldséges felvágott,<br>Margarin, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Retek |         |            | Póréhagymás vajkrém,<br>Teljes kiőrlésű zsemle,<br>Uborka |         |            | Kópé felvágott, Ráma<br>csészés margarin, Fehér<br>kenyér, Paprika |         |            | Csirkemájkrém, Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Lilahagyma, Túró Rudi |         |            | Vaníliás puding,<br>Piskótaszelet |        |            |
|                |   | Energia: 329,65 Kcal / 1 377,94 KJ                                 |         |            | Energia: 167,19 Kcal / 698,85 KJ                          |         |            | Energia: 324,03 Kcal / 1 354,45 KJ                                 |         |            | Energia: 326,13 Kcal / 1 363,22 KJ                                 |         |            | Energia: 179,20 Kcal / 749,06 KJ  |        |            |
|                |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsír-sav |
|                |   | 9,63 g   | 12,58 g | 5,11 g     | 5,45 g  | 6,70 g  | 2,96 g     | 12,17 g  | 12,01 g | 3,38 g     | 12,77 g  | 8,49 g  | 3,39 g     | 3,60 g                            | 6,97 g | 3,36 g     |
|                |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát                        | Cukor  | Só         |
| 34,27 g        | 0,00 g  | 0,57 g   | 21,08 g | 0,00 g     | 0,07 g  | 39,53 g | 0,00 g     | 0,28 g   | 49,14 g | 7,77 g     | 0,45 g   | 25,29 g | 14,59 g    | 0,04 g                            |        |            |
|                |   |  |         |            |   |         |            |  |         |            |  |         |            |                                   |        |            |

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