





















Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Kakaós csiga	Tejberizs fahéjjal, Alma	Gyümölcsle , Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Kópé felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta										
		Energia: 388,60 Kcal / 1 624,35 KJ		Energia: 292,08 Kcal / 1 220,89 KJ		Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 KJ		Energia: 425,89 Kcal / 1 780,22 KJ		Energia: 359,74 Kcal / 1 503,71 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,97 g	8,76 g	5,66 g	9,08 g	2,75 g	1,26 g	14,25 g	6,10 g	3,16 g	11,77 g	13,56 g	4,54 g	12,34 g	12,02 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,62 g	5,90 g	0,64 g	57,12 g	7,49 g	0,22 g	57,45 g	0,00 g	0,10 g	62,61 g	19,64 g	0,43 g	47,85 g	7,99 g	0,30 g		
																
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldborsóleves , Rizseshús, Cékla	Karfiolleves , Spenót, Főtt tojás , Főtt burgonya fél adag	Gulyásleves, Túrós tészta, Körte	Májgaluska leves , Tökfőzelék , Vagdalthús	Paradicsomleves, Szezámagos rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka										
		Energia: 692,52 Kcal / 2 894,73 KJ		Energia: 625,70 Kcal / 2 615,43 KJ		Energia: 866,80 Kcal / 3 623,22 KJ		Energia: 846,21 Kcal / 3 537,16 KJ		Energia: 800,63 Kcal / 3 346,63 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,11 g	20,22 g	6,30 g	22,61 g	27,72 g	4,16 g	43,89 g	24,93 g	8,88 g	47,35 g	23,91 g	6,90 g	32,01 g	19,92 g	3,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,93 g	7,21 g	0,55 g	70,25 g	0,01 g	1,57 g	118,42 g	12,00 g	1,41 g	109,04 g	0,00 g	1,58 g	119,77 g	14,99 g	1,26 g		
																

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek			Sajtos párizsi, Félbarna kenyér, Margarin, Paprika			Sajtkrém, Magos zsemle, Paradicsom			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 303,56 Kcal / 1 268,88 KJ			Energia: 428,60 Kcal / 1 791,55 KJ			Energia: 258,15 Kcal / 1 079,07 KJ			Energia: 197,91 Kcal / 827,26 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,34 g	19,16 g	5,82 g	11,55 g	10,67 g	26,00 g	11,83 g	14,88 g	5,85 g	6,60 g	7,19 g	3,31 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,08 g	0,00 g	1,59 g	41,32 g	0,00 g	1,23 g	22,80 g	0,00 g	0,55 g	20,42 g	0,00 g	0,14 g	41,87 g	12,99 g	0,53 g		
																
																

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