







































Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönnyű Felső (11-14)	Citromos tea, Sárgarépás túrókrém, Fehér kenyér	Tej , Corn Flakes	Gyümölcsle , Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó , Natúr vajkrém , Fehér kenyér, Paprika	Tej , Tonhalkrém, Fehér kenyér, Fejes saláta	Csipkebogyó tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Cékla
		Energia: 400,93 Kcal / 1 675,89 KJ	Energia: 410,54 Kcal / 1 716,06 KJ	Energia: 257,94 Kcal / 1 078,19 KJ	Energia: 403,31 Kcal / 1 685,84 KJ	Energia: 406,73 Kcal / 1 700,13 KJ	Energia: 288,75 Kcal / 1 206,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,13 g 6,23 g 3,39 g	11,04 g 3,33 g 1,68 g	11,91 g 5,28 g 2,40 g	15,30 g 5,47 g 3,90 g	24,16 g 12,34 g 4,09 g	6,92 g 7,84 g 4,64 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52,87 g 7,49 g 0,43 g	50,75 g 0,00 g 0,42 g	41,62 g 0,92 g 0,09 g	60,30 g 7,49 g 0,42 g	49,25 g 0,00 g 1,03 g	45,61 g 7,99 g 0,45 g		
						    	  
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönnyű Felső (11-14)	Brokkolikrémleves , Tejfölös pulykatokány, Bulgur	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini darált hússal	Baromfi becsinált leves , Mákos tészta, Alma	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli	Hideg meggyleves, Grillezett csirkemell filé, Vajas burgonya, Paradicsomsaláta 11-14	Babgulyás, Rizsfelfújt porcukorral
		Energia: 641,14 Kcal / 2 679,97 KJ	Energia: 604,39 Kcal / 2 526,35 KJ	Energia: 844,51 Kcal / 3 530,05 KJ	Energia: 649,26 Kcal / 2 713,91 KJ	Energia: 558,54 Kcal / 2 334,70 KJ	Energia: 708,25 Kcal / 2 960,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,62 g 25,52 g 5,79 g	26,79 g 25,14 g 7,48 g	35,95 g 31,66 g 7,04 g	30,68 g 26,20 g 8,24 g	31,97 g 11,54 g 3,72 g	35,64 g 25,34 g 6,44 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
64,73 g 0,01 g 1,68 g	65,82 g 0,01 g 1,53 g	102,43 g 14,99 g 1,51 g	70,54 g 0,01 g 1,41 g	79,56 g 15,01 g 0,66 g	91,84 g 13,59 g 1,00 g		
		     	   	    	    	  	

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat			
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Eidámi sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Cékla	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Uborka	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Kefír, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet	Pizzás csiga, Alma			
		Energia: 324,99 Kcal / 1 358,46 KJ	Energia: 362,87 Kcal / 1 516,80 KJ	Energia: 332,64 Kcal / 1 390,44 KJ	Energia: 250,81 Kcal / 1 048,39 KJ	Energia: 337,47 Kcal / 1 410,62 KJ	Energia: 376,61 Kcal / 1 574,23 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		18,78 g 10,39 g 10,39 g	11,44 g 19,71 g 6,35 g	14,63 g 11,46 g 3,43 g	11,35 g 11,76 g 5,13 g	12,87 g 2,22 g 5,55 g	2,65 g 10,61 g 2,72 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
27,20 g 0,00 g 0,64 g	33,42 g 0,00 g 0,87 g	42,55 g 0,00 g 0,31 g	24,52 g 0,00 g 1,55 g	41,22 g 2,40 g 0,12 g	37,14 g 0,00 g 0,92 g					
										

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