
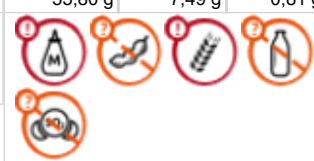














## Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tej , Kakaós gabonagolyó	Citromos tea, Főtt virsli, mustárral, Fehér kenyér	Tej , Szezámgyogaszajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gyümölcs tea, Kőrözött , Rozsos kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 436,96 Kcal / 1 826,49 KJ	Energia: 561,10 Kcal / 2 345,40 KJ	Energia: 410,71 Kcal / 1 716,77 KJ	Energia: 400,04 Kcal / 1 672,17 KJ	Energia: 419,66 Kcal / 1 754,18 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
		11,80 g 6,00 g 2,83 g	19,99 g 20,49 g 7,26 g	18,23 g 16,36 g 7,66 g	13,69 g 6,37 g 3,27 g	18,65 g 18,95 g 6,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,60 g 12,45 g 0,31 g	55,80 g 7,49 g 0,81 g	33,66 g 0,00 g 0,98 g	51,21 g 7,99 g 0,30 g	37,81 g 7,49 g 1,06 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tejfölös zöldbaleves , Csirkemáj rizottó reszelt sajttal	Csurgatott tojás leves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Nyírségi gombócleves, Lekváros bukta, Alma	Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	Sütőtökrémleves pirított zsemlekockával, Rántott sertésszelet, Vajas burgonya, Cékla
		Energia: 797,04 Kcal / 3 331,63 KJ	Energia: 689,28 Kcal / 2 881,19 KJ	Energia: 692,74 Kcal / 2 895,65 KJ	Energia: 808,01 Kcal / 3 377,48 KJ	Energia: 931,71 Kcal / 3 894,55 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
		39,18 g 26,24 g 7,45 g	27,95 g 19,86 g 3,93 g	27,89 g 15,90 g 4,58 g	44,49 g 28,25 g 6,05 g	39,47 g 28,55 g 7,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,38 g 0,00 g 2,05 g	98,46 g 7,99 g 0,92 g	107,99 g 20,49 g 0,69 g	93,12 g 9,01 g 1,80 g	127,10 g 14,68 g 0,75 g		
						

## Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Csokipuding, Háztartási keksz										
		Energia: 238,04 Kcal / 995,01 KJ	Energia: 162,86 Kcal / 680,75 KJ	Energia: 364,18 Kcal / 1 522,27 KJ	Energia: 239,55 Kcal / 1 001,32 KJ	Energia: 69,73 Kcal / 291,47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,92 g	13,43 g	3,64 g	11,21 g	4,97 g	2,40 g	11,89 g	17,09 g	5,26 g	6,20 g	8,24 g	3,93 g	5,54 g	0,55 g	0,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,71 g	0,00 g	0,58 g	20,92 g	0,92 g	0,15 g	40,26 g	0,00 g	1,01 g	33,76 g	0,00 g	0,06 g	25,27 g	11,85 g	0,10 g		
  	 	  	  	   	   											

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