


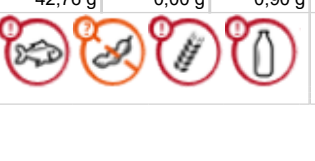
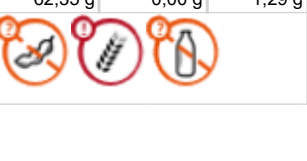


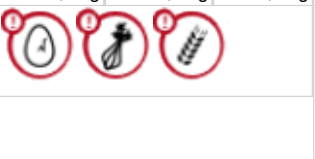
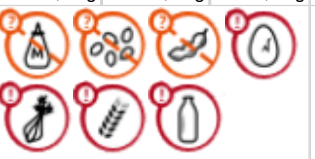
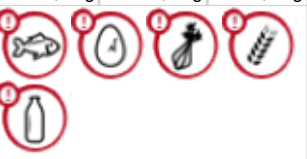








Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Magos zsemle	Tej , Tojáskrém, Teljes kiórlésű kifli	Kakaó , Teavaj , Kifli	Tej , Tonhalkrém, Teljes kiórlésű kenyér	Gyümölcslé , Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paradicsom
		Energia: 315,98 Kcal / 1 320,80 KJ	Energia: 298,87 Kcal / 1 249,28 KJ	Energia: 313,75 Kcal / 1 311,48 KJ	Energia: 366,76 Kcal / 1 533,06 KJ	Energia: 494,75 Kcal / 2 068,06 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
		5,34 g 9,36 g 4,65 g	15,26 g 12,57 g 4,05 g	10,91 g 10,41 g 8,49 g	21,18 g 11,66 g 3,94 g	15,27 g 19,52 g 6,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30,38 g 7,99 g 0,25 g	30,81 g 0,00 g 0,48 g	41,07 g 7,49 g 0,28 g	42,76 g 0,00 g 0,90 g	62,35 g 0,00 g 1,29 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Őszi zöldségleves, Stefania vagdalt, Párolt rizs, Csemege uborka	Gyümölcsleves, Magyaros sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Betyár leves, Káposztás tészta, Szőlő	Grizgaluska leves, Zöldbabfőzelék , Sült csirkemell	Fokhagymakrémleves, Rántott halfilé tepsiben sütve, Zöldséges Kuszkusz
		Energia: 763,27 Kcal / 3 190,47 KJ	Energia: 617,10 Kcal / 2 579,48 KJ	Energia: 753,69 Kcal / 3 150,42 KJ	Energia: 640,77 Kcal / 2 678,42 KJ	Energia: 721,32 Kcal / 3 015,12 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
		29,87 g 20,55 g 3,80 g	27,00 g 19,84 g 5,42 g	28,31 g 22,78 g 6,27 g	36,85 g 23,76 g 4,22 g	34,09 g 19,10 g 4,40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
113,64 g 0,00 g 1,80 g	80,57 g 7,51 g 0,79 g	106,93 g 11,99 g 1,29 g	68,74 g 0,05 g 2,11 g	100,25 g 0,00 g 1,07 g		
						

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Eidámi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, Túró Rudi	Csirkemell sonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Sonkás sajtkrém, Magos zsemle, Paprika, Tejszelet	Kakaós csiga, Körte										
		Energia: 408,20 Kcal / 1 706,28 KJ	Energia: 405,16 Kcal / 1 693,57 KJ	Energia: 289,31 Kcal / 1 209,32 KJ	Energia: 317,15 Kcal / 1 325,69 KJ	Energia: 233,94 Kcal / 977,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,09 g	19,09 g	12,30 g	14,67 g	12,36 g	3,43 g	12,02 g	11,22 g	5,13 g	8,45 g	13,04 g	6,59 g	3,49 g	6,00 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,47 g	7,77 g	0,26 g	42,39 g	0,00 g	0,74 g	33,64 g	0,00 g	1,17 g	37,14 g	5,93 g	0,22 g	27,62 g	5,90 g	0,37 g		
																

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