



















## Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Narancslé, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó , Margarin, Kifli, Alma	Gyümölcs tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 278,84 Kcal / 1 165,55 Kj	Energia: 364,29 Kcal / 1 522,73 Kj	Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,67 g 8,68 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,19 g 14,43 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,59 g 5,86 g 3,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,62 g 0,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 46,71 g 7,49 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 49,51 g 7,99 g 0,84 g
				
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Sertésraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Sült virsli	Fokhagymakrémleves, Szezámagos Rántott halfilé tepsiben süt, Francia saláta
		Energia: 751,33 Kcal / 3 140,56 Kj	Energia: 717,82 Kcal / 3 000,49 Kj	Energia: 708,03 Kcal / 2 959,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,70 g 20,65 g 3,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,82 g 25,83 g 9,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,79 g 26,91 g 7,07 g
		Szénhidrát Cukor Só 110,25 g 0,07 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 75,70 g 0,00 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 85,18 g 6,03 g 1,60 g
				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Paprikás szalámi, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Paprika	Sertésmájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Csokipuding, Múzliszelet
		Energia: 409,04 Kcal / 1 709,79 Kj	Energia: 285,83 Kcal / 1 194,77 Kj	Energia: 226,15 Kcal / 945,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,63 g 18,98 g 7,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,98 g 3,03 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,88 g 10,31 g 1,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,62 g 0,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 46,71 g 7,49 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 49,51 g 7,99 g 0,84 g

## Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		39,40 g	0,00 g	0,57 g	43,55 g	0,00 g	0,30 g	71,75 g	9,99 g	0,07 g
										
										

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