
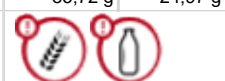

















Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|--|--|---|---|---|--|
| Tízórai | (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14) | Tejeskávé, Margarin, Kalács | Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral | Gyümölcslé, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek | Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Tej, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Uborka |
| | | Energia: 344,09 Kcal / 1 438,30 Kj | Energia: 505,73 Kcal / 2 113,95 Kj | Energia: 360,42 Kcal / 1 506,56 Kj | Energia: 431,15 Kcal / 1 802,21 Kj | Energia: 366,14 Kcal / 1 530,47 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,39 g 13,65 g 4,58 g | 11,81 g 3,56 g 2,01 g | 14,82 g 6,26 g 3,21 g | 4,99 g 10,63 g 2,99 g | 15,10 g 11,64 g 5,71 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 55,76 g 9,59 g 0,40 g | 85,72 g 24,97 g 0,41 g | 58,36 g 0,00 g 0,73 g | 57,13 g 20,14 g 0,54 g | 49,81 g 0,00 g 0,45 g | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Ebéd | (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14) | Őszi zöldségleves, Hentes tokány, Tészta köret | Fahéjas almaleves, Darálthúsos rakott zöldbab | Kondorosi betyárleves, Lekváros derelye, Narancs | Májgaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt | Brokkolikrémleves, Kukoricabundában sült csirkemell, Burgonyapüré, Káposzta saláta |
| | | Energia: 757,95 Kcal / 3 168,23 Kj | Energia: 706,78 Kcal / 2 954,34 Kj | Energia: 800,07 Kcal / 3 344,29 Kj | Energia: 759,73 Kcal / 3 175,67 Kj | Energia: 803,77 Kcal / 3 359,76 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 33,81 g 23,97 g 7,61 g | 33,70 g 23,83 g 9,65 g | 25,04 g 25,95 g 11,84 g | 44,22 g 25,91 g 5,27 g | 37,06 g 27,62 g 5,96 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 96,90 g 0,01 g 1,85 g | 86,49 g 7,49 g 0,65 g | 106,99 g 20,70 g 1,63 g | 86,14 g 0,02 g 2,22 g | 100,00 g 3,75 g 2,84 g | | |
|   |  |   |  |  | | |

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|--------|------------|---|--------|------------|---------|---------|------------|--------|--------|
| Uzsonna | (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14) | Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka | Eidámi sajt, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | Kockasajt, Kifli | Toast sonkás szelet, Margarin, Magos zsemle, Póréhagymakarika | Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 303,56 Kcal / 1 268,88 KJ | Energia: 310,10 Kcal / 1 296,22 KJ | Energia: 229,78 Kcal / 960,48 KJ | Energia: 283,35 Kcal / 1 184,40 KJ | Energia: 176,93 Kcal / 739,57 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11,34 g | 11,96 g | 3,42 g | 17,87 g | 18,17 g | 9,55 g | 10,44 g | 14,28 g | 6,04 g | 10,93 g | 12,66 g | 4,28 g | 8,86 g | 3,41 g | 3,19 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22,68 g | 0,00 g | 0,79 g | 37,53 g | 0,00 g | 0,27 g | 23,60 g | 0,00 g | 1,13 g | 41,18 g | 0,00 g | 0,54 g | 21,87 g | 12,99 g | 0,13 g | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | | |

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