
















Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Citromos tea, Nutella, Fehér kenyér	Gyümölcsle, Szezámagos sajtkrém, Korpás kifli, Uborka	Tej, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kenőmájas, Zsemle, Paprika	Kakaó, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 381,95 Kcal / 1 596,55 KJ	Energia: 424,47 Kcal / 1 774,28 KJ	Energia: 313,91 Kcal / 1 312,14 KJ	Energia: 284,83 Kcal / 1 190,59 KJ	Energia: 412,84 Kcal / 1 725,67 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
		8,01 g 5,22 g 1,14 g 57,57 g 14,69 g 0,34 g	12,22 g 13,38 g 6,07 g 48,24 g 0,00 g 0,29 g	20,59 g 16,22 g 3,94 g 30,02 g 0,00 g 0,78 g	10,89 g 11,55 g 5,17 g 33,64 g 7,99 g 1,13 g	18,75 g 16,08 g 5,46 g 50,50 g 7,49 g 0,61 g	
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Karfiolleves, Bolognai spagetti	Francia hagymaleves, Zöldborsófőzelék, Sertés sült	Frankfurti leves, Darás tészta baracklekvárral, Mandarin	Gombaleves, Burgonyafőzelék, Fasirt	Sütőtökrémleves pirított zsemlekecskával, Roston sült halfilé, Rizi-bizi, Céklasaláta	
		Energia: 842,28 Kcal / 3 520,73 KJ	Energia: 587,90 Kcal / 2 457,42 KJ	Energia: 717,54 Kcal / 2 999,32 KJ	Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 KJ	Energia: 826,28 Kcal / 3 453,85 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
		41,20 g 26,90 g 7,22 g 106,79 g 5,01 g 1,76 g	38,78 g 15,19 g 4,16 g 89,82 g 0,00 g 1,95 g	23,97 g 20,41 g 6,61 g 134,02 g 25,57 g 1,25 g	36,53 g 30,45 g 6,54 g 97,30 g 0,00 g 1,51 g	32,12 g 21,76 g 3,90 g 124,64 g 18,48 g 1,76 g	
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Sajtos párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Sajtos rúd, Alma	
		Energia: 241,13 Kcal / 1 007,92 KJ	Energia: 352,16 Kcal / 1 472,03 KJ	Energia: 343,51 Kcal / 1 435,87 KJ	Energia: 220,04 Kcal / 919,77 KJ	Energia: 171,51 Kcal / 716,91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
		9,44 g 12,07 g 3,23 g	10,69 g 18,27 g 5,73 g	15,33 g 12,26 g 3,44 g	6,04 g 6,20 g 2,96 g	1,50 g 5,88 g 5,64 g	



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		21,50 g	0,00 g	0,56 g	34,88 g	0,00 g	0,50 g	41,42 g	0,00 g	0,33 g	33,82 g	0,00 g	0,25 g	11,11 g	0,00 g	0,06 g
																

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