



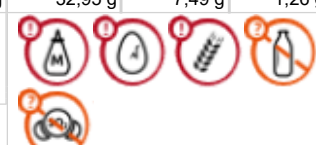











Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csipkebogyó tea, Szezámmagos sajtkrém, Zsemle, Uborka	Tejeskávét, Ráma csészés margarin, Sajtos Kifli	Gyümölcsle, Sertés- májkrém, Fehér kenyér	Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral	Citromos tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek
		Energia: 359,66 Kcal / 1 503,38 KJ	Energia: 332,43 Kcal / 1 389,56 KJ	Energia: 408,84 Kcal / 1 708,95 KJ	Energia: 410,18 Kcal / 1 714,55 KJ	Energia: 334,05 Kcal / 1 396,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,97 g 13,03 g 6,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,61 g 13,78 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,62 g 3,75 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,82 g 3,56 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,41 g 10,24 g 2,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,36 g 7,99 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 41,10 g 7,49 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 69,28 g 0,00 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 81,88 g 24,97 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 32,95 g 7,49 g 1,26 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csontleves finommetéltel, Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Cékla	Kertészleves, Brokkolifőztlék, Húsgombóc	Gulyásleves, Mákos tészta, Körte	Májgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt	Sajtkrémleves pirított zsemlekockával, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta
		Energia: 751,88 Kcal / 3 142,86 KJ	Energia: 711,82 Kcal / 2 975,41 KJ	Energia: 685,90 Kcal / 2 867,06 KJ	Energia: 751,86 Kcal / 3 142,77 KJ	Energia: 838,66 Kcal / 3 505,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,97 g 20,26 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,56 g 20,03 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,68 g 27,76 g 5,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 52,98 g 23,60 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,30 g 34,77 g 10,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,16 g 7,19 g 2,10 g	Szénhidrát Cukor Só 100,43 g 0,01 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 111,36 g 15,00 g 1,40 g	Szénhidrát Cukor Só 98,30 g 0,02 g 2,11 g	Szénhidrát Cukor Só 94,61 g 0,00 g 1,87 g
						

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 330,84 Kcal / 1 382,91 KJ	Energia: 264,50 Kcal / 1 105,61 KJ	Energia: 301,24 Kcal / 1 259,18 KJ	Energia: 379,13 Kcal / 1 584,76 KJ	Energia: 185,39 Kcal / 774,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,69 g	12,53 g	5,13 g	10,97 g	15,40 g	4,35 g	13,17 g	12,83 g	3,65 g	16,77 g	17,94 g	10,05 g	8,35 g	3,07 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,75 g	0,00 g	0,70 g	21,38 g	0,00 g	0,60 g	34,48 g	0,00 g	0,39 g	33,66 g	0,00 g	0,42 g	25,25 g	12,99 g	0,10 g		
																

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