































## Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tej , Kakaós gabonagolyó	Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Fehér kenyér	Narancslé, Sajtos párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Tej , Nutella, Fehér kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 336,96 Kcal / 1 408,49 KJ	Energia: 337,30 Kcal / 1 409,91 KJ	Energia: 402,86 Kcal / 1 683,95 KJ	Energia: 361,11 Kcal / 1 509,44 KJ	Energia: 372,13 Kcal / 1 555,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,80 g 6,00 g 2,83 g	16,57 g 9,17 g 2,46 g	11,46 g 19,14 g 5,75 g	14,78 g 8,21 g 2,70 g	6,20 g 8,63 g 4,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,60 g 12,45 g 0,27 g	46,37 g 7,99 g 0,74 g	44,42 g 0,00 g 0,68 g	56,60 g 7,20 g 0,62 g	46,68 g 7,99 g 0,93 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Magyaros burgonyaleves, Vagdalthús, Rizi-bizi , Csemege uborka	Zöldborsóleves , Pásztor tarhonya, Vitamin saláta	Mészáros leves, Káposztás tészta	Csontleves eperlevéllel , Babfőzelék , Főtt virsli	Paradicsomleves, Szezámagos rántott szelet, Gombás párolt rizs
		Energia: 804,44 Kcal / 3 362,56 KJ	Energia: 790,67 Kcal / 3 305,00 KJ	Energia: 672,51 Kcal / 2 811,09 KJ	Energia: 724,08 Kcal / 3 026,65 KJ	Energia: 891,54 Kcal / 3 726,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34,04 g 24,29 g 4,54 g	36,00 g 29,14 g 5,80 g	30,47 g 16,69 g 3,25 g	32,20 g 25,86 g 8,51 g	37,37 g 28,99 g 5,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112,62 g 0,01 g 1,58 g	97,41 g 0,02 g 1,49 g	99,95 g 11,99 g 1,91 g	87,24 g 0,00 g 1,33 g	118,33 g 14,99 g 1,68 g		
						

## Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagymakarika	Ízesített kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Kenőmájas, Fehér kenyér, Lilahagyma	Eidámi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Csokipuding, Háztartási keksz										
		Energia: 276,29 Kcal / 1 154,89 KJ	Energia: 187,34 Kcal / 783,08 KJ	Energia: 333,71 Kcal / 1 394,91 KJ	Energia: 382,96 Kcal / 1 600,77 KJ	Energia: 252,26 Kcal / 1 054,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,86 g	19,26 g	5,82 g	11,33 g	5,10 g	2,40 g	14,08 g	11,70 g	5,28 g	18,18 g	12,74 g	4,69 g	6,18 g	4,91 g	1,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,50 g	0,00 g	0,69 g	23,62 g	0,92 g	0,42 g	42,47 g	0,00 g	0,16 g	41,52 g	0,00 g	0,92 g	45,55 g	14,44 g	0,52 g		
  	 	   	  	   	   											

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