
















Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csipkebogyó tea, Körözött , Félbarna kenyér	Gyümölcsle , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Tej , Corn Flakes, Alma	Kakaó , Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Citromos tea, Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 290,67 Kcal / 1 215,00 KJ	Energia: 341,61 Kcal / 1 427,93 KJ	Energia: 328,37 Kcal / 1 372,59 KJ	Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ	Energia: 423,27 Kcal / 1 769,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,02 g 6,29 g 3,28 g	8,10 g 8,78 g 4,64 g	11,36 g 3,65 g 1,68 g	18,55 g 15,21 g 6,95 g	12,50 g 13,26 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,79 g 7,99 g 1,55 g	55,56 g 0,00 g 0,97 g	61,85 g 0,00 g 1,53 g	38,91 g 7,49 g 0,73 g	45,27 g 7,49 g 1,36 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Daragaluska leves, Paprikás burgonya kolbásszal	Hamis gulyásleves, Finomfőzelék, Sertés sült	Frankfurti leves, Darás tészta baracklekvárral	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Fasírt	Brokkolikrémleves , Rántott halfilé tepsiben sütve, Petrezselymes burgonya, Cékla
		Energia: 794,61 Kcal / 3 321,47 KJ	Energia: 721,61 Kcal / 3 016,33 KJ	Energia: 798,99 Kcal / 3 339,78 KJ	Energia: 792,23 Kcal / 3 311,52 KJ	Energia: 756,10 Kcal / 3 160,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,52 g 27,81 g 7,93 g	34,74 g 28,38 g 5,30 g	23,95 g 31,24 g 7,38 g	35,08 g 25,91 g 6,00 g	34,16 g 17,78 g 4,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,02 g 0,03 g 0,73 g	80,09 g 0,01 g 1,51 g	128,73 g 30,56 g 1,28 g	102,75 g 0,00 g 1,40 g	122,43 g 7,19 g 1,75 g		
						

Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Kópé felvágott, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Retek			Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika			Gyümölcs joghurt, Kifli			Sajtos rúd, Kivi		
		Energia: 249,74 Kcal / 1 043,91 KJ			Energia: 319,55 Kcal / 1 335,72 KJ			Energia: 188,54 Kcal / 788,10 KJ			Energia: 215,39 Kcal / 900,33 KJ			Energia: 232,40 Kcal / 971,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,90 g	12,32 g	3,28 g	12,05 g	11,88 g	3,38 g	5,49 g	2,20 g	1,93 g	9,35 g	6,07 g	3,23 g	4,98 g	12,04 g	5,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,52 g	0,00 g	0,60 g	38,83 g	0,00 g	0,34 g	24,02 g	0,00 g	0,04 g	25,25 g	12,99 g	0,42 g	24,55 g	0,00 g	0,36 g		
																

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