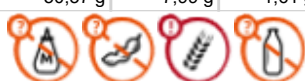
















## Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér	Csipkebogyó tea, Tejbedara fahéjjal	Tej , Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Méz, Margarin, Kifli	Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 518,74 Kcal / 2 168,33 KJ	Energia: 425,96 Kcal / 1 780,51 KJ	Energia: 454,16 Kcal / 1 898,39 KJ	Energia: 381,50 Kcal / 1 594,67 KJ	Energia: 469,72 Kcal / 1 963,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,02 g 20,17 g 6,58 g	11,63 g 3,15 g 1,64 g	18,02 g 16,20 g 7,66 g	10,67 g 13,78 g 4,58 g	11,86 g 18,96 g 8,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,37 g 7,99 g 1,61 g	86,91 g 27,97 g 0,22 g	45,04 g 0,00 g 1,21 g	53,25 g 19,64 g 0,80 g	31,14 g 7,49 g 1,06 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Karfiolleves , Bakonyi sertéstokány, Kuskusz	Őszi zöldségleves, Rakott savanyú káposzta	Lencsegulyás, Spagetti carbonara	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sertés sült	Fokhagymakrémleves, Göngyölt sertésszelet, Párolt rizs kukoricával
		Energia: 780,09 Kcal / 3 260,78 KJ	Energia: 725,53 Kcal / 3 032,72 KJ	Energia: 710,03 Kcal / 2 967,93 KJ	Energia: 653,49 Kcal / 2 731,59 KJ	Energia: 800,62 Kcal / 3 346,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,87 g 26,44 g 5,62 g	27,17 g 30,83 g 6,16 g	43,39 g 19,81 g 4,97 g	33,29 g 23,81 g 4,65 g	31,97 g 27,41 g 6,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,15 g 0,02 g 1,50 g	81,18 g 0,00 g 1,73 g	100,59 g 0,00 g 1,06 g	75,49 g 14,99 g 1,68 g	109,02 g 0,00 g 2,12 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza,Gönyű Felső (11-14)</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika	Zöldséges felvágott, Ráma csészés margarin, Zsemle, Jégsaláta	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Pizzás csiga, Kivi
		Energia: 213,08 Kcal / 890,67 KJ	Energia: 315,32 Kcal / 1 318,04 KJ	Energia: 258,25 Kcal / 1 079,49 KJ	Energia: 304,95 Kcal / 1 274,69 KJ	Energia: 107,50 Kcal / 449,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

## Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

	11,67 g	2,80 g	6,00 g	13,01 g	11,54 g	3,28 g	9,43 g	12,71 g	5,16 g	12,41 g	11,54 g	3,28 g	3,13 g	2,77 g	2,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,02 g	0,00 g	0,16 g	39,68 g	0,00 g	0,88 g	26,04 g	0,00 g	0,54 g	37,70 g	0,00 g	0,87 g	20,58 g	0,00 g	0,02 g
															

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