
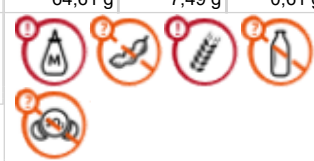



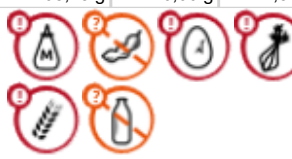





















## Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tej , Kockasajt, Kifli	Citromos tea, Hot-dog	Gyümölcslé , Ízesített sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Kakaó , Ráma csészés margarin, Briós	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 386,84 Kcal / 1 616,99 Kj	Energia: 501,31 Kcal / 2 095,48 Kj	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 Kj	Energia: 328,37 Kcal / 1 372,59 Kj	Energia: 298,56 Kcal / 1 247,98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,24 g 5,28 g 7,67 g	15,16 g 9,63 g 6,37 g	7,10 g 6,90 g 3,53 g	11,35 g 15,62 g 6,23 g	13,80 g 6,31 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,20 g 0,00 g 0,80 g	64,61 g 7,49 g 0,61 g	44,32 g 0,00 g 0,13 g	55,65 g 14,00 g 0,47 g	45,93 g 7,99 g 0,48 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Bulgur	Zellerkrémleves , Bakonyi sertésszelet, Tészta köret	Sertésraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Májgaluska leves , Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt	Almaleves , Sajtós csirkemell csíkok, Párolt rizs
		Energia: 791,07 Kcal / 3 306,67 Kj	Energia: 730,05 Kcal / 3 051,61 Kj	Energia: 776,50 Kcal / 3 245,77 Kj	Energia: 709,36 Kcal / 2 965,12 Kj	Energia: 726,37 Kcal / 3 036,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,77 g 24,69 g 7,93 g	40,05 g 26,40 g 7,71 g	30,70 g 23,49 g 3,88 g	52,31 g 19,78 g 4,72 g	36,07 g 21,03 g 5,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,45 g 0,00 g 1,32 g	95,96 g 0,01 g 1,67 g	108,75 g 0,00 g 1,25 g	94,78 g 0,02 g 2,09 g	86,13 g 7,99 g 1,69 g		
						

## Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Fehér kenyér, Fejes saláta	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Csokipuding, Babapiskóta										
		Energia: 318,77 Kcal / 1 332,46 KJ	Energia: 167,19 Kcal / 698,85 KJ	Energia: 305,94 Kcal / 1 278,83 KJ	Energia: 405,01 Kcal / 1 692,94 KJ	Energia: 280,59 Kcal / 1 172,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11,85 g	19,18 g	5,82 g	5,45 g	6,70 g	2,96 g	14,65 g	11,87 g	3,79 g	16,57 g	14,33 g	6,05 g	6,76 g	15,63 g	1,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,26 g	0,00 g	0,42 g	21,08 g	0,00 g	0,07 g	41,44 g	0,00 g	0,22 g	33,96 g	0,00 g	0,86 g	49,56 g	17,17 g	0,12 g		
  	 	  	  	   												

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