













### Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tej , Ízesített kockasajt , Fehér kenyér, Retek	Kakaó , Briós	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcsle , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 196,88 Kcal / 822,96 KJ	Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ	Energia: 394,53 Kcal / 1 649,14 KJ	Energia: 318,48 Kcal / 1 331,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,74 g 7,39 g 4,00 g	10,69 g 6,55 g 3,14 g	16,99 g 3,90 g 1,94 g	9,68 g 1,80 g 0,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,55 g 0,92 g 0,85 g	41,49 g 13,03 g 0,59 g	72,42 g 0,22 g 1,98 g	61,30 g 0,00 g 1,19 g		
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Csurgatott tojás leves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag	Pulykaraguleves, Káposztás tészta, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Karalábéleves, Ananászos csirkemell , Bulgur
		Energia: 767,37 Kcal / 3 207,61 KJ	Energia: 732,50 Kcal / 3 061,85 KJ	Energia: 748,67 Kcal / 3 129,44 KJ	Energia: 705,94 Kcal / 2 950,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,18 g 30,47 g 7,19 g	27,32 g 27,70 g 3,76 g	46,96 g 36,70 g 6,76 g	34,30 g 27,25 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,82 g 16,98 g 2,08 g	91,85 g 5,24 g 2,85 g	56,34 g 0,00 g 2,85 g	83,73 g 2,39 g 2,62 g		
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kekszgolyó
		Energia: 350,77 Kcal / 1 466,22 KJ	Energia: 358,43 Kcal / 1 498,24 KJ	Energia: 358,83 Kcal / 1 499,91 KJ	Energia: 319,38 Kcal / 1 335,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,27 g 9,77 g 4,88 g	11,62 g 8,82 g 4,90 g	8,94 g 9,81 g 5,41 g	6,72 g 14,47 g 6,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,00 g 0,00 g 1,38 g	45,56 g 0,00 g 1,43 g	39,02 g 0,00 g 1,53 g	28,93 g 18,63 g 0,55 g		

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>		  	  	   	 

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !!!  
 Bővebb tájékoztatás ezen a telefonszámokon kérhető: + 3630/817-0952, +3630/314-6453  
[www.rabakesz.hu](http://www.rabakesz.hu)