




















## Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tej , Tonhalkrém, Zsemle, Retek	Tej , Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Fehér kenyér	Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Kakaó , Sajtos rúd, Alma
		Energia: 327,90 Kcal / 1 370,62 KJ	Energia: 365,11 Kcal / 1 526,16 KJ	Energia: 424,87 Kcal / 1 775,96 KJ	Energia: 455,55 Kcal / 1 904,20 KJ	Energia: 233,38 Kcal / 975,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,00 g 8,83 g 4,02 g	11,75 g 14,04 g 4,54 g	11,55 g 10,13 g 2,81 g	17,52 g 22,37 g 10,06 g	9,58 g 5,21 g 7,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,48 g 0,00 g 0,42 g	54,97 g 12,15 g 0,52 g	71,07 g 7,99 g 1,16 g	44,01 g 7,99 g 0,59 g	39,36 g 7,49 g 0,29 g		
						
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Daragaluska leves, Bolognai spagetti	Tejfölös zöldbaleves , Burgonyafőzelék, Sült csirkemell	Baromfi becsinált leves , Pizzás csiga , Kivi	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt	Zöldségkrémleves , Szezámagos rántott szelet, Vajas burgonya, Csemege uborka
		Energia: 680,00 Kcal / 2 842,40 KJ	Energia: 737,92 Kcal / 3 084,51 KJ	Energia: 749,34 Kcal / 3 132,24 KJ	Energia: 682,38 Kcal / 2 852,35 KJ	Energia: 831,12 Kcal / 3 474,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,09 g 26,33 g 9,18 g	36,02 g 30,55 g 6,46 g	36,43 g 24,71 g 7,27 g	32,54 g 22,47 g 4,27 g	35,25 g 31,93 g 8,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,65 g 3,92 g 1,33 g	77,91 g 0,07 g 2,23 g	90,77 g 0,12 g 2,07 g	86,40 g 20,52 g 2,56 g	90,20 g 0,02 g 2,97 g		
						
						

## Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Ízesített kockasajt , Kifli, Uborka			Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Póréhagymás vajkrém, Zsemle, Retek, Túró Rudi			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 313,70 Kcal / 1 311,27 KJ			Energia: 204,37 Kcal / 854,27 KJ			Energia: 358,77 Kcal / 1 499,66 KJ			Energia: 240,01 Kcal / 1 003,24 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,73 g	13,43 g	3,54 g	11,28 g	4,69 g	2,34 g	11,85 g	13,18 g	4,62 g	7,87 g	4,44 g	4,81 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,97 g	0,00 g	0,27 g	28,84 g	0,92 g	0,41 g	36,26 g	0,00 g	0,26 g	36,01 g	7,77 g	0,13 g	41,87 g	12,99 g	0,13 g		
																

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