Rábakész

Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00039) Kópháza,Gönyű A menü (19-69)	Minestrone leves, Vagdalthús, Rizi-bizi , Csemege uborka			Brokkolikrémleves , Csirkepaprikás, Kuszkusz			Nyírségi gombócleves, Szilvás gombóc , Alma			Csurgatott tojás leves, Húsgombócok paradicsom mártásban, Főtt burgonya fél adag, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg meggyleves, Roston sült halfilé, Zöldséges rizs		
		Energia: 822,93 Kcal / 3 439,85 Kj			Energia: 801,65 Kcal / 3 350,90 Kj			Energia: 845,42 Kcal / 3 533,86 Kj			Energia: 899,00 Kcal / 3 757,82 Kj			Energia: 805,10 Kcal / 3 365,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37,78 g	23,33 g	4,73 g	38,87 g	26,62 g	6,49 g	32,10 g	23,94 g	4,35 g	38,26 g	26,37 g	5,24 g	31,13 g	23,67 g	5,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114,30 g	0,00 g	1,20 g	102,71 g	0,02 g	1,79 g	106,66 g	5,00 g	1,06 g	125,51 g	5,00 g	1,39 g	113,76 g	19,98 g	1,27 g

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