









Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00039) Kópháza, Gönyű A menü (19-69)	Vegyes zöldségleves, Póréhagymás csirkeragu, Tészta köret, Alma	Fejtett bableves, Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizzsel,	Baromfi becsinált leves, Lekváros derelye, Mandarin	Csontleves csigatésztával, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves, Töltött sertésszelet, Párolt rizs, Csemege uborka										
		Energia: 803,87 Kcal / 3 360,18 Kj	Energia: 848,16 Kcal / 3 545,31 Kj	Energia: 869,33 Kcal / 3 633,80 Kj	Energia: 750,50 Kcal / 3 137,09 Kj	Energia: 867,08 Kcal / 3 624,39 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,56 g	25,11 g	4,98 g	48,11 g	26,82 g	12,11 g	30,17 g	28,11 g	9,26 g	36,23 g	25,03 g	6,15 g	37,16 g	27,30 g	6,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,47 g	0,20 g	1,83 g	100,19 g	0,00 g	1,42 g	109,66 g	21,60 g	1,31 g	113,13 g	0,01 g	1,26 g	116,61 g	9,99 g	1,88 g		
				 		 		 								

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