
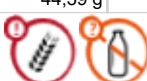















Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Fehér kenyér	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcslé, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tejbedara kakaóporral, Ásványvíz mentes	Tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 322,26 Kcal / 1 347,05 KJ	Energia: 363,30 Kcal / 1 518,59 KJ	Energia: 319,21 Kcal / 1 334,30 KJ	Energia: 372,63 Kcal / 1 557,59 KJ	Energia: 342,02 Kcal / 1 429,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,24 g 9,52 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,40 g 11,13 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,09 g 9,58 g 2,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,77 g 3,55 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,86 g 11,68 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,16 g 7,99 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 44,39 g 20,14 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 41,22 g 0,00 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 72,96 g 16,98 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 45,96 g 0,00 g 0,38 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldbableves, Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Magyaros burgonyaleves, Egészben Sült Karaj, Vadasmártás, Tészta köret	Tárkonyos csirkeragu leves, Szilvás gombóc, Kivi	Csontleves finommetéltel, Paradicsomos káposzta, Főtt virsli	Meggyleves, Szezámmagos rántott halfilé, Petrezselymes burgonya
		Energia: 780,23 Kcal / 3 261,36 KJ	Energia: 750,48 Kcal / 3 137,01 KJ	Energia: 735,85 Kcal / 3 075,85 KJ	Energia: 642,44 Kcal / 2 685,40 KJ	Energia: 834,76 Kcal / 3 489,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,32 g 28,17 g 8,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,33 g 25,41 g 5,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,57 g 20,35 g 2,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,77 g 15,65 g 7,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,55 g 26,45 g 5,02 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,29 g 0,01 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 106,03 g 1,61 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 122,58 g 19,98 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 73,92 g 14,99 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 115,16 g 17,98 g 1,62 g
						

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Kenőmájas, Magos zsemle, Paprika	Eidámi sajt, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 262,14 Kcal / 1 095,75 KJ	Energia: 332,69 Kcal / 1 390,64 KJ	Energia: 274,92 Kcal / 1 149,17 KJ	Energia: 417,09 Kcal / 1 743,44 KJ	Energia: 185,39 Kcal / 774,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,05 g	11,80 g	4,35 g	12,67 g	12,99 g	5,27 g	11,88 g	16,61 g	5,77 g	17,48 g	23,09 g	10,53 g	9,35 g	4,07 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,44 g	0,00 g	0,23 g	40,69 g	0,00 g	0,35 g	19,14 g	0,00 g	0,45 g	34,35 g	0,00 g	1,15 g	25,25 g	2,99 g	0,50 g		
																

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