


























## Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Gyümölcs tea, Kockasajt, Kifli	Gyümölcslé , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Tej , Sajtos rúd	Kakaó , Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta
		Energia: 382,88 Kcal / 1 600,44 KJ	Energia: 273,11 Kcal / 1 141,60 KJ	Energia: 280,74 Kcal / 1 173,49 KJ	Energia: 336,92 Kcal / 1 408,33 KJ	Energia: 417,59 Kcal / 1 745,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,48 g 2,29 g 6,12 g	7,25 g 7,22 g 3,72 g	10,98 g 7,56 g 7,27 g	17,45 g 9,25 g 3,44 g	10,85 g 15,80 g 4,22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36,36 g 7,99 g 0,73 g	42,90 g 0,00 g 0,16 g	56,11 g 0,00 g 0,29 g	45,27 g 7,49 g 0,68 g	48,03 g 7,99 g 0,47 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Paradicsomleves, Majorannás csirkemáj, Párolt rizs	Zöldségleves, Roston csirkemell ananász raguval, Párolt köles	Húsgombóclevés, Lekváros derelye, Kivi	Rántott leves zsemlekockával, Zöldbabfőzelék , Fasirt	Vegyes gyümölcsleves, Sonkával-sajttal sült sertésszelet, Burgonyapüré
		Energia: 852,21 Kcal / 3 562,24 KJ	Energia: 768,20 Kcal / 3 211,08 KJ	Energia: 827,33 Kcal / 3 458,24 KJ	Energia: 722,19 Kcal / 3 018,75 KJ	Energia: 735,43 Kcal / 3 074,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,74 g 31,08 g 4,69 g	37,93 g 29,26 g 6,02 g	23,19 g 24,59 g 9,53 g	34,61 g 31,15 g 6,62 g	38,18 g 27,68 g 8,93 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
109,46 g 15,98 g 1,27 g	85,48 g 2,57 g 2,20 g	106,48 g 23,69 g 2,01 g	74,73 g 0,00 g 2,02 g	77,64 g 11,49 g 2,25 g		
						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Zala felvágott, Natúr vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Paradicsom	Natur joghurt, Kifli, Túró Rudi
		Energia: 281,58 Kcal / 1 177,00 KJ	Energia: 342,92 Kcal / 1 433,41 KJ	Energia: 252,10 Kcal / 1 053,78 KJ	Energia: 275,01 Kcal / 1 149,54 KJ	Energia: 271,10 Kcal / 1 133,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,44 g 10,08 g 4,84 g	13,58 g 11,71 g 4,50 g	11,82 g 12,42 g 3,28 g	8,20 g 8,70 g 4,11 g	14,32 g 4,21 g 3,62 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

## Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		36,40 g	0,00 g	0,32 g	41,21 g	0,00 g	0,31 g	22,96 g	0,00 g	0,17 g	40,65 g	0,00 g	0,09 g	42,91 g	7,77 g	0,71 g
		  	   	  	 	  										

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