








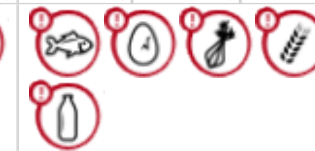







Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Citromos tea, Snidlinges tojáskrém, Fehér kenyér	Tej , Briós	Gyümölcslé , Szezámagos sajtkrém, Zsemle	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Nutella, Kifli
		Energia: 409,67 Kcal / 1 712,42 KJ	Energia: 458,25 Kcal / 1 915,49 KJ	Energia: 415,07 Kcal / 1 734,99 KJ	Energia: 391,03 Kcal / 1 634,51 KJ	Energia: 322,71 Kcal / 1 348,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,54 g 10,13 g 2,80 g	11,04 g 6,79 g 3,19 g	11,42 g 13,30 g 6,07 g	20,37 g 9,31 g 4,82 g	4,78 g 4,94 g 1,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,88 g 7,49 g 0,83 g	77,94 g 6,51 g 0,65 g	46,88 g 0,00 g 0,28 g	55,98 g 7,49 g 0,81 g	44,11 g 15,19 g 0,81 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Karfiolleves , Tarhonyáshús, Céklasaláta	Petrezselymes Karalábéleves, Tökfőzelék , Sertés sült	Gulyásleves, Kakaós csiga , Alma	Csontleves eperlevéllel , Lencsefőzelék, Sertés pörkölt	BrokkolikréMLEVES pirított zsemlekockáva, Rántott halfilé tepsiben sütve, Párolt rizs kukoricával
		Energia: 758,33 Kcal / 3 169,82 KJ	Energia: 697,05 Kcal / 2 913,67 KJ	Energia: 780,78 Kcal / 3 263,66 KJ	Energia: 756,60 Kcal / 3 162,59 KJ	Energia: 832,06 Kcal / 3 478,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,01 g 19,79 g 4,06 g	32,86 g 32,31 g 7,33 g	31,11 g 19,95 g 4,88 g	43,14 g 26,29 g 5,79 g	34,39 g 25,79 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114,21 g 11,02 g 1,86 g	67,47 g 0,00 g 1,47 g	121,56 g 25,13 g 1,42 g	98,08 g 9,01 g 1,30 g	113,68 g 0,00 g 2,23 g		
						

Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Retek	Csirke mell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Sajtós párizsi, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta														
		Energia: 231,64 Kcal / 968,26 KJ	Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ	Energia: 304,95 Kcal / 1 274,69 KJ	Energia: 240,54 Kcal / 1 005,46 KJ	Energia: 301,95 Kcal / 1 262,15 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só			
		10,22 g	15,87 g	4,14 g		11,55 g	10,67 g	6,00 g		12,41 g	12,34 g	3,28 g		7,18 g	8,68 g	4,05 g		10,34 g	18,90 g	5,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
22,53 g	0,00 g	0,21 g		21,32 g	0,00 g	1,20 g		37,70 g	0,00 g	0,67 g		33,14 g	0,00 g	1,23 g		22,24 g	0,00 g	0,23 g		
																				

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