






## Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Tejeskávé, Margarin, Kifli	Citromos tea, Kenőmájás, Zsemle	Tej , Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Tejbedara fahéjjal, Ásványvíz mentes	Citromos tea, Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 332,43 Kcal / 1 389,56 KJ	Energia: 353,42 Kcal / 1 477,30 KJ	Energia: 258,41 Kcal / 1 080,15 KJ	Energia: 388,41 Kcal / 1 623,55 KJ	Energia: 413,87 Kcal / 1 729,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,61 g 13,78 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,15 g 11,37 g 5,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 9,78 g 5,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,58 g 3,14 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,70 g 13,18 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,10 g 7,49 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 34,49 g 7,49 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 30,34 g 0,00 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 77,99 g 19,98 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 43,91 g 7,49 g 0,43 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Gombaleves, Rizseshús, Csemege uborka	Sárgaborsó leves, Rakott savanyú káposzta	Sertésraguleves, Darás tészta baracklekvárral, Alma	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Vagdalthús	Meggyleves, Roston sült halfilé, Zöldséges rizs
		Energia: 735,31 Kcal / 3 073,60 KJ	Energia: 761,36 Kcal / 3 182,48 KJ	Energia: 767,30 Kcal / 3 207,31 KJ	Energia: 769,82 Kcal / 3 217,85 KJ	Energia: 731,72 Kcal / 3 058,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,43 g 23,99 g 7,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,04 g 26,32 g 5,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,64 g 20,70 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,63 g 25,04 g 5,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,25 g 24,04 g 4,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 100,47 g 0,02 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 102,71 g 0,00 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 116,25 g 25,57 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 94,11 g 0,01 g 1,68 g	Szénhidrát Cukor Só 100,03 g 17,98 g 1,53 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)</b>	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai Paprika	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Túrós táska, Körte
		Energia: 274,44 Kcal / 1 147,16 KJ	Energia: 241,39 Kcal / 1 009,01 KJ	Energia: 341,33 Kcal / 1 426,76 KJ	Energia: 269,10 Kcal / 1 124,84 KJ	Energia: 196,29 Kcal / 820,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,33 g 11,73 g 3,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,08 g 8,72 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,77 g 19,10 g 5,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,43 g 19,00 g 8,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,10 g 8,88 g 2,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

## Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		36,53 g	0,00 g	0,24 g	34,36 g	0,00 g	0,10 g	39,98 g	0,00 g	0,45 g	20,67 g	0,00 g	0,61 g	44,68 g	4,00 g	0,31 g
		  			  			  			  			   		
																

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