







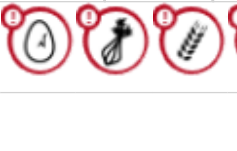









Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Zsemle, Retek	Tej , Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Fehér kenyér	Narancslé, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Citromos tea, Sertés párizsi, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Kaliforniai Paprika
		Energia: 270,14 Kcal / 1 129,19 KJ	Energia: 395,11 Kcal / 1 651,56 KJ	Energia: 329,04 Kcal / 1 375,39 KJ	Energia: 520,36 Kcal / 2 175,10 KJ	Energia: 431,46 Kcal / 1 803,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,93 g 8,94 g 2,35 g	11,75 g 14,04 g 4,54 g	11,55 g 10,13 g 2,73 g	18,77 g 18,72 g 10,06 g	13,73 g 14,35 g 6,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,82 g 7,99 g 0,69 g	54,97 g 12,15 g 0,49 g	47,23 g 7,99 g 0,65 g	56,89 g 0,00 g 0,45 g	47,62 g 7,49 g 0,34 g		
		 				
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Paradicsomleves, Spagetti carbonara	Tejfölös zöldbableves , Burgonyafőzelék , Sült csirkemell	Gulyásleves, Kakaós csiga , Körte	Csontleves finommetéltel, Lencsefőzelék, Sült krinolinnal	Fokhagymakrémleves, Szezámmagos rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka
		Energia: 760,84 Kcal / 3 180,31 KJ	Energia: 728,11 Kcal / 3 043,50 KJ	Energia: 811,35 Kcal / 3 391,44 KJ	Energia: 707,53 Kcal / 2 957,48 KJ	Energia: 812,04 Kcal / 3 394,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,59 g 21,00 g 3,63 g	35,66 g 30,12 g 5,70 g	31,11 g 19,86 g 4,88 g	33,85 g 20,63 g 8,54 g	30,06 g 33,21 g 5,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120,30 g 15,98 g 0,90 g	76,88 g 0,03 g 2,21 g	125,56 g 25,13 g 1,41 g	82,68 g 8,99 g 1,44 g	94,55 g 0,07 g 1,91 g		
						

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Ízesített kockasajt , Kifli, Paprika	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Póréhagymás vajkrém, Zsemle, Retek, Túró Rudi	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 331,77 Kcal / 1 386,80 KJ	Energia: 195,80 Kcal / 818,44 KJ	Energia: 362,34 Kcal / 1 514,58 KJ	Energia: 241,76 Kcal / 1 010,56 KJ	Energia: 196,93 Kcal / 823,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,83 g	16,97 g	5,11 g	10,82 g	4,76 g	2,44 g	11,83 g	19,14 g	5,85 g	6,55 g	6,34 g	4,77 g	9,86 g	1,41 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,53 g	0,00 g	0,99 g	27,00 g	0,92 g	0,47 g	35,26 g	0,00 g	1,23 g	32,58 g	7,77 g	0,11 g	41,87 g	12,99 g	0,10 g		
																

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