
















Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Kakaó , Kockasajt, Kifli	Tej , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Citromos tea, Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai Paprika	Gyümölcsle , Körözött , Fehér kenyér	Limonádé , Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika										
		Energia: 361,65 Kcal / 1 511,70 KJ	Energia: 281,12 Kcal / 1 175,08 KJ	Energia: 443,55 Kcal / 1 854,04 KJ	Energia: 384,02 Kcal / 1 605,20 KJ	Energia: 345,18 Kcal / 1 442,85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,52 g	13,61 g	7,86 g	12,17 g	11,67 g	5,56 g	16,72 g	20,55 g	10,05 g	16,39 g	3,54 g	1,74 g	11,87 g	13,27 g	5,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,85 g	7,49 g	0,80 g	31,32 g	0,00 g	0,38 g	42,87 g	7,49 g	0,39 g	62,74 g	0,00 g	0,42 g	44,64 g	9,99 g	1,32 g		
																
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zellerkrémleves , Hentes tokány csirkecomb filéből, Kuskusz	Fejtett bableves , Sertés sült , Burgonyapüré, Céklasaláta	Gulyásleves, Kakaós csiga , Körte	Csontleves eperlevéllel , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt	Vegyes gyümölcsleves, Kukoricabundás halfilé tepsiben sütte, Párolt rizs										
		Energia: 703,01 Kcal / 2 938,58 KJ	Energia: 789,04 Kcal / 3 298,19 KJ	Energia: 811,35 Kcal / 3 391,44 KJ	Energia: 639,82 Kcal / 2 674,45 KJ	Energia: 837,37 Kcal / 3 500,21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,55 g	16,49 g	4,10 g	39,35 g	24,52 g	7,00 g	31,11 g	19,54 g	4,88 g	32,00 g	27,89 g	4,95 g	29,84 g	21,98 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,00 g	0,01 g	1,36 g	101,58 g	5,00 g	2,61 g	125,56 g	25,13 g	1,41 g	62,92 g	0,02 g	1,67 g	127,81 g	16,48 g	1,68 g		
																

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Szezámagos sajtkrém, Fehér kenyér, Uborka	Csirkemell sonka, Natúr vajkrém , Zsemle	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Sajtos rúd, Körte
		Energia: 367,35 Kcal / 1 535,52 KJ	Energia: 396,55 Kcal / 1 657,58 KJ	Energia: 229,45 Kcal / 959,10 KJ	Energia: 303,25 Kcal / 1 267,59 KJ	Energia: 126,08 Kcal / 527,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,56 g 18,40 g 6,35 g	14,16 g 13,30 g 6,18 g	11,06 g 3,40 g 2,34 g	12,27 g 11,30 g 3,64 g	4,50 g 8,80 g 5,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,12 g 0,00 g 0,86 g	41,09 g 0,00 g 0,35 g	27,28 g 0,00 g 0,48 g	33,44 g 0,00 g 0,62 g	15,11 g 0,00 g 0,05 g		
						

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