
























Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcslé , Ízesített kockasajt , Kifli	Csipkebogyó tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Nutella, Zsemle	Gyümölcslé , Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 Kj	Energia: 184,61 Kcal / 771,67 Kj	Energia: 286,67 Kcal / 1 198,28 Kj	Energia: 402,83 Kcal / 1 683,83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,40 g 4,94 g 2,44 g	10,68 g 3,71 g 5,13 g	11,54 g 7,93 g 2,59 g	13,59 g 12,57 g 3,28 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
47,00 g 0,92 g 0,48 g	28,46 g 7,99 g 1,14 g	41,95 g 7,20 g 0,50 g	56,80 g 0,00 g 1,15 g		
					
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Magyaros burgonyaleves, Rizseshús, Vegyes savanyúság	Bakonyi Betyár leves, Lekváros derelye, Alma	Májgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertés sült	Almakrémleves, Hawaii csirkemell, Kuskusz
		Energia: 666,49 Kcal / 2 785,93 Kj	Energia: 744,63 Kcal / 3 112,55 Kj	Energia: 785,99 Kcal / 3 285,44 Kj	Energia: 805,83 Kcal / 3 368,37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,38 g 23,48 g 7,13 g	25,44 g 33,19 g 15,52 g	50,47 g 27,71 g 5,78 g	46,64 g 24,80 g 7,09 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88,39 g 0,03 g 1,10 g	116,89 g 27,71 g 1,61 g	82,36 g 0,14 g 2,06 g	117,33 g 21,56 g 1,85 g		
					
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Szezám-magos sajtkrém, Fehér kenyér, Póréhagymakarika	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Pizzás csiga
		Energia: 414,59 Kcal / 1 732,99 Kj	Energia: 409,28 Kcal / 1 710,79 Kj	Energia: 367,35 Kcal / 1 535,52 Kj	Energia: 108,78 Kcal / 454,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,26 g 19,05 g 8,21 g	14,68 g 13,40 g 6,18 g	11,56 g 14,32 g 6,35 g	2,33 g 5,29 g 2,72 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		33,51 g	0,00 g	0,62 g	43,51 g	0,00 g	0,33 g	34,12 g	0,00 g	0,36 g	11,54 g	0,00 g	0,01 g
		  			  			   			   		
													

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