
















Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Citromos tea, Trappista sajt, Ráma csészés margarin, Zsemle	Gyümölcsle , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Fehér kenyér, Jégsaláta	Tej , Kakaós gabonagolyó	Tejeskávé, Sajtos rúd, Alma
		Energia: 387,40 Kcal / 1 619,33 KJ	Energia: 372,35 Kcal / 1 556,42 KJ	Energia: 317,50 Kcal / 1 327,15 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 239,35 Kcal / 1 000,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,90 g 18,03 g 10,09 g	11,05 g 9,99 g 2,45 g	9,05 g 8,65 g 4,09 g	11,80 g 4,00 g 1,83 g	11,32 g 8,88 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,71 g 7,49 g 0,32 g	57,55 g 0,00 g 0,43 g	49,00 g 7,99 g 0,13 g	50,60 g 12,45 g 0,66 g	29,35 g 7,49 g 0,63 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Karfiolleves , Tarhonyáshús, Céklasaláta	Zellerkrémleves , Főtt hús, Meggymártás , Párolt rizs	Mészáros leves, Mákos tészta, Alma	Csontleves csigatésztával, Babfőzelék , Sertés sült	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Csemege uborka
		Energia: 741,54 Kcal / 3 099,64 KJ	Energia: 872,03 Kcal / 3 645,09 KJ	Energia: 864,15 Kcal / 3 612,15 KJ	Energia: 716,25 Kcal / 2 993,93 KJ	Energia: 841,77 Kcal / 3 518,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,01 g 17,94 g 3,86 g	34,28 g 24,56 g 6,95 g	34,38 g 30,78 g 6,08 g	41,99 g 27,08 g 5,83 g	33,40 g 31,59 g 6,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,71 g 11,02 g 2,24 g	126,11 g 18,98 g 1,32 g	110,92 g 15,00 g 1,73 g	81,42 g 0,00 g 1,67 g	103,29 g 0,07 g 2,00 g		
						

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Kenőmájás, Zsemle, Lilahagyma	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Natur joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Múzliszelet											
		Energia: 292,29 Kcal / 1 221,77 KJ	Energia: 259,27 Kcal / 1 083,75 KJ	Energia: 175,58 Kcal / 733,92 KJ	Energia: 352,16 Kcal / 1 472,03 KJ	Energia: 284,95 Kcal / 1 191,09 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		9,87 g	12,27 g	3,91 g	10,84 g	11,42 g	5,17 g	10,61 g	4,92 g	2,40 g	10,69 g	18,69 g	5,73 g	14,82 g	4,94 g	2,19 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,37 g	0,00 g	0,58 g	27,90 g	0,00 g	1,14 g	21,82 g	0,92 g	0,07 g	34,88 g	0,00 g	0,66 g	43,75 g	2,40 g	0,32 g			
																	

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