
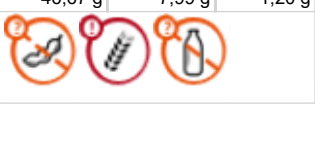





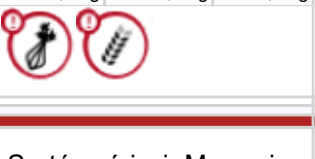





















Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcsle , Sajtkrém, Magos zsemle, Paprika	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér	Csipkebogyó tea, Kőrözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó , Eidámi sajt, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Tej , Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 326,70 Kcal / 1 365,61 KJ	Energia: 414,33 Kcal / 1 731,90 KJ	Energia: 289,16 Kcal / 1 208,69 KJ	Energia: 486,71 Kcal / 2 034,45 KJ	Energia: 363,03 Kcal / 1 517,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,92 g 13,59 g 5,28 g	13,31 g 19,03 g 5,97 g	13,00 g 6,23 g 3,16 g	23,17 g 21,92 g 12,35 g	18,47 g 14,67 g 5,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,22 g 0,00 g 0,60 g	46,67 g 7,99 g 1,20 g	44,57 g 7,99 g 0,45 g	44,80 g 7,49 g 0,63 g	45,55 g 0,00 g 0,49 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Paradicsomleves, Majorannás csirkemáj, Párolt rizs, Vegyes savanyúság	Zöldségleves, Tökfőzelék , Fasirt	Tárkonyos csirkeragu leves, Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma	Csurgatott tojás leves, Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Rizi-bizi , Cékla
		Energia: 794,58 Kcal / 3 321,34 KJ	Energia: 735,41 Kcal / 3 074,01 KJ	Energia: 744,04 Kcal / 3 110,09 KJ	Energia: 580,90 Kcal / 2 428,16 KJ	Energia: 787,04 Kcal / 3 289,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33,73 g 22,89 g 3,83 g	34,93 g 26,45 g 8,05 g	29,20 g 22,08 g 2,55 g	32,42 g 23,14 g 4,63 g	38,30 g 21,47 g 4,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112,52 g 15,98 g 1,44 g	79,99 g 0,01 g 1,54 g	107,09 g 24,00 g 1,14 g	59,75 g 0,02 g 1,56 g	122,31 g 12,70 g 1,25 g		
						
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Toast sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Sertés párizsi, Margarin, Zsemle, Jégsaláta	Kenőmájas, Fehér kenyér, Paprika	Kakaós csiga, Körte
		Energia: 303,25 Kcal / 1 267,59 KJ	Energia: 173,12 Kcal / 723,64 KJ	Energia: 331,47 Kcal / 1 385,54 KJ	Energia: 321,72 Kcal / 1 344,79 KJ	Energia: 233,94 Kcal / 977,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,27 g 13,22 g 3,64 g	5,35 g 3,76 g 2,99 g	11,24 g 19,96 g 6,40 g	14,08 g 3,82 g 5,28 g	3,49 g 12,00 g 4,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		33,44 g	0,00 g	0,62 g	22,52 g	0,00 g	0,05 g	25,19 g	0,00 g	1,34 g	42,57 g	0,00 g	1,18 g	27,62 g	5,90 g	0,37 g
		  	 	  	   	   										

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