









Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai Paprika	Citromos tea, Méz, Margarin, Fehér kenyér	Tejeskávé, Ráma csészés margarin, Kalács	Gyümölcsle , Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta
		Energia: 310,63 Kcal / 1 298,43 KJ	Energia: 362,16 Kcal / 1 513,83 KJ	Energia: 346,74 Kcal / 1 449,37 KJ	Energia: 445,00 Kcal / 1 860,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,98 g 12,00 g 4,05 g	7,12 g 9,57 g 3,06 g	10,45 g 15,15 g 5,78 g	11,83 g 15,41 g 5,12 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32,61 g 0,00 g 0,62 g	57,87 g 19,64 g 0,20 g	38,36 g 9,59 g 0,70 g	57,20 g 0,00 g 1,02 g		
					
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Hamis gulyásleves, Temesvári sertéstokány, Bulgur	Karfiolleves , Baromfi rizses hús, Céklasaláta	Bakonyi Betyár leves, Túrós tészta, Alma	Csontleves finommetéltel, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt
		Energia: 775,77 Kcal / 3 242,72 KJ	Energia: 835,78 Kcal / 3 493,56 KJ	Energia: 772,02 Kcal / 3 227,04 KJ	Energia: 749,11 Kcal / 3 131,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,40 g 24,65 g 5,36 g	31,35 g 29,90 g 4,07 g	40,36 g 23,68 g 8,50 g	43,20 g 25,41 g 5,69 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
109,98 g 0,01 g 1,38 g	108,90 g 11,02 g 2,17 g	98,95 g 12,00 g 1,33 g	86,09 g 9,01 g 1,39 g		
					

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcs joghurt, Kifli			Sonkás kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Retek			Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa karika			Magyaros vajkrém, Zsemle, Uborka		
		Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ			Energia: 182,86 Kcal / 764,35 KJ			Energia: 366,35 Kcal / 1 531,34 KJ			Energia: 194,64 Kcal / 813,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,35 g	6,07 g	3,23 g	11,21 g	4,97 g	2,40 g	10,03 g	10,91 g	4,15 g	5,06 g	8,36 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,25 g	12,99 g	0,50 g	22,92 g	0,92 g	0,46 g	40,00 g	0,00 g	0,96 g	24,36 g	0,00 g	0,06 g		

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