




















Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tej , Fahéjas csiga, Körte	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcslé , Sertés párizsi, Margarin, Fehér kenyér	Citromos tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom
		Energia: 227,02 Kcal / 948,94 KJ	Energia: 254,12 Kcal / 1 062,22 KJ	Energia: 488,00 Kcal / 2 039,84 KJ	Energia: 276,45 Kcal / 1 155,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,58 g 4,95 g 2,72 g	13,83 g 9,23 g 2,31 g	14,28 g 19,02 g 6,50 g	11,36 g 11,85 g 5,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,85 g 5,00 g 0,29 g	28,34 g 7,99 g 0,63 g	59,41 g 0,00 g 0,85 g	31,75 g 7,49 g 0,35 g		
					
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Csurgatott tojás leves, Magyaros sertésszelet, Tarhonya köret	Babgulyás, Sajtos pogácsa, Alma	Májgaluska leves , Paradicsomos káposzta, Sült virsli	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya
		Energia: 771,85 Kcal / 3 226,33 KJ	Energia: 927,98 Kcal / 3 878,96 KJ	Energia: 768,06 Kcal / 3 210,49 KJ	Energia: 802,23 Kcal / 3 353,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,55 g 27,19 g 5,77 g	45,01 g 28,46 g 8,67 g	35,20 g 24,52 g 9,37 g	33,81 g 23,31 g 5,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,69 g 0,02 g 2,09 g	124,35 g 0,00 g 1,13 g	94,40 g 9,99 g 1,53 g	111,71 g 17,98 g 1,64 g		
					
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Uborka	Ízesített sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Trappista sajt, Natúr vajkrém , Fehér kenyér, Paprika
		Energia: 352,16 Kcal / 1 472,03 KJ	Energia: 332,64 Kcal / 1 390,44 KJ	Energia: 230,69 Kcal / 964,28 KJ	Energia: 420,19 Kcal / 1 756,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,69 g 16,77 g 5,73 g	14,63 g 10,76 g 3,43 g	7,19 g 5,98 g 3,51 g	19,30 g 13,98 g 9,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		34,88 g	0,00 g	0,66 g	40,55 g	0,00 g	0,68 g	34,69 g	0,00 g	0,18 g	42,69 g	0,00 g	0,25 g
													

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