



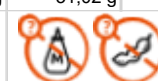















Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Gyümölcslé , Kőrözött , Zsemle	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai Paprika	Tej , Szezámagos sajtkrém, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tej , Kakaós gabonagyógyó	Csipkebogyó tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka
		Energia: 309,58 Kcal / 1 294,04 KJ	Energia: 310,75 Kcal / 1 298,94 KJ	Energia: 469,49 Kcal / 1 962,47 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 274,01 Kcal / 1 145,36 KJ
		Fehérje 13,15 g Zsír 3,26 g T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 10,13 g Zsír 9,07 g T.Zsírsv 2,58 g	Fehérje 18,72 g Zsír 16,34 g T.Zsírsv 7,69 g	Fehérje 11,80 g Zsír 4,00 g T.Zsírsv 1,83 g	Fehérje 11,48 g Zsír 11,79 g T.Zsírsv 5,13 g
		Szénhidrát 48,09 g Cukor 0,00 g Só 0,37 g	Szénhidrát 43,74 g Cukor 7,99 g Só 0,67 g	Szénhidrát 47,84 g Cukor 0,00 g Só 0,56 g	Szénhidrát 50,60 g Cukor 12,45 g Só 0,61 g	Szénhidrát 31,02 g Cukor 7,99 g Só 0,37 g
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Fokhagymakrémleves, Bolognai spagetti	Karalábéleves, Vadas sertésszelet , Tészta köret	Tejfölös brokkolis csirkeragu leves, Darás tészta baracklevárral, Körte	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Fasírt	Zöldborsóleves , Szezámagos Rántott halfilé tepsiben süt, Párolt rizs kukoricával
		Energia: 815,40 Kcal / 3 408,37 KJ	Energia: 781,56 Kcal / 3 266,92 KJ	Energia: 726,42 Kcal / 3 036,44 KJ	Energia: 724,01 Kcal / 3 026,36 KJ	Energia: 844,46 Kcal / 3 529,84 KJ
		Fehérje 38,84 g Zsír 28,83 g T.Zsírsv 8,73 g	Fehérje 36,26 g Zsír 24,75 g T.Zsírsv 5,68 g	Fehérje 30,45 g Zsír 17,25 g T.Zsírsv 3,49 g	Fehérje 35,58 g Zsír 26,03 g T.Zsírsv 5,40 g	Fehérje 34,81 g Zsír 25,56 g T.Zsírsv 3,99 g
		Szénhidrát 100,17 g Cukor 1,00 g Só 1,64 g	Szénhidrát 102,24 g Cukor 3,75 g Só 2,32 g	Szénhidrát 125,20 g Cukor 25,57 g Só 0,83 g	Szénhidrát 84,57 g Cukor 0,01 g Só 2,31 g	Szénhidrát 114,09 g Cukor 0,04 g Só 2,31 g
						

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Eidámi sajt, Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 298,29 Kcal / 1 246,85 KJ		Energia: 343,51 Kcal / 1 435,87 KJ		Energia: 188,54 Kcal / 788,10 KJ		Energia: 406,63 Kcal / 1 699,71 KJ		Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,73 g	13,13 g	5,82 g	15,33 g	10,76 g	3,44 g	5,49 g	8,80 g	3,93 g	17,26 g	17,43 g	9,63 g	9,35 g	6,07 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,56 g	0,00 g	1,29 g	41,42 g	0,00 g	0,26 g	21,42 g	0,00 g	0,04 g	40,36 g	0,00 g	0,29 g	45,25 g	12,99 g	0,50 g		
																

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