









Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.21. hétfő (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,07		
	Sajtos rúd	767,79	183,68	2,18	1,56	0,64	35,51	0,00	0,05		
	E Karfiollevés	842,45	201,54	6,69	5,75	0,76	30,46	0,00	0,76		
	Tarhonyáshús pulykacombból	2 265,66	542,02	28,17	17,72	2,85	66,80	0,00	1,19		
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,14		
	U Kópé felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,05		
	Margarin	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Teljes kiőrlésű zsemle	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	Jégsaláta	84,75	20,27	1,50	0,08	0,01	2,23	0,00	0,05		
	Összesen:		5 493,87	1 314,30	53,63	44,76	10,86	166,96	0,00	2,90	



Rábakész

2022.02.22. kedd (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)												
2022.02.22. kedd (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T	Citromos tea	492,83	117,90	0,03	0,01	0,07	29,07	7,49	0,53		
		Tojáskrém	422,16	100,99	4,19	8,95	2,36	0,79	0,00	0,36		
		Teljes kiőrlésű kenyér	215,99	51,67	1,86	0,06	0,06	44,16	0,00	0,00		
		Lilahagyma	99,26	23,75	0,72	0,06	0,00	4,98	0,00	0,01		
	E	Lestyános Karalábéleves	902,03	215,80	6,39	7,55	0,96	30,38	0,00	0,93		
		Tökfőzelék	977,81	233,93	6,49	9,38	3,43	30,28	0,04	0,41		
		Sertés sült	1 314,27	314,42	21,65	18,65	3,97	14,61	0,00	0,68		
	U	Kockasajt	503,66	120,50	6,68	4,00	5,94	4,80	0,00	0,04		
		Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00		
		Retek	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07		
	Összesen:	5 460,93	1 306,45	52,75	49,02	16,79	185,25	7,53	3,03			
2022.02.23. szerda (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T	Gyümölcsle	327,82	78,43	0,02	0,00	0,00	11,33	5,97	0,00		
		Szezámagos sajtkrém	257,22	61,54	1,02	6,19	3,49	0,37	0,00	0,03		
		Fehér kenyér	767,93	183,72	7,00	0,56	0,21	37,45	0,00	1,41		
	E	Gulyásleves	1 248,51	298,69	17,50	11,20	2,47	31,21	0,00	0,87		
		Sajtos pogácsa	1 814,49	434,09	15,31	14,66	4,95	57,46	0,00	0,66		
		Mandarin	215,58	51,57	0,77	0,33	0,00	10,78	0,00	0,00		
	U	Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,05		



Rábakész

2022.02.23.													
szerda (00042)													
2022.02.23.	szerda (00042)	U	Margarin	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	215,99	51,67	1,86	0,06	0,06	44,16	0,00	0,00		
			Paprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
			Összesen:	5 479,89	1 310,99	51,03	44,80	14,40	196,30	5,97	3,17		
2022.02.24.	csütörtök (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T	Tejeskávé	534,37	127,84	6,82	3,00	1,63	18,24	7,49	0,07		
			Petrezselymes túrókrém	400,29	95,76	8,03	5,86	3,51	2,58	0,02	0,43		
			Teljes kiőrlésű zsemle	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Paradicsom	64,09	15,33	0,70	0,14	0,03	2,80	0,00	0,01		
		E	Csontleves eperlevéllel	480,67	114,99	4,99	2,26	0,34	18,69	0,00	0,67		
			Lencsefőzelék	1 766,54	422,62	19,33	13,59	3,08	55,22	7,02	0,40		
			Sertés pörkölt	1 101,12	263,43	19,55	14,43	3,22	13,49	0,00	0,88		
		U	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	1,40	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	43,38	0,00	0,00		
			Uborka	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03		
	Összesen:	5 774,00	1 381,33	70,87	48,58	15,92	176,58	14,53	2,93				



2022.02.25.

béntek

(00042)

Kópháza, Gönyű Felső (11-14)

T	Gyümölcs tea	556,34	133,10	0,04	0,01	0,08	32,76	7,99	0,60	
	Sajtos párizsi	400,85	95,90	5,20	7,60	2,82	1,56	0,00	0,00	
	Margarin	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
	Teljes kiőrlésű kenyér	215,99	51,67	1,86	0,06	0,06	44,16	0,00	0,00	
	Fejes saláta	41,45	9,92	0,84	0,18	0,00	1,20	0,00	0,02	
E	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával	664,82	159,05	5,98	5,86	2,23	20,38	0,02	0,84	
	Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve	1 353,45	323,79	19,37	13,75	2,35	29,42	0,00	1,25	
	Párolt rizs	1 297,26	310,35	6,01	5,80	0,68	58,16	0,00	0,36	
U	Kakaós csiga	442,12	105,77	1,58	3,88	2,01	9,01	2,95	0,01	
	Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
	Összesen:	5 547,90	1 327,26	41,23	47,88	13,08	206,31	10,96	3,23	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !

Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453

www.rabakesz.hu