






Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.01.31. hétfő (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Kockasajt	503,66	120,50	6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	0,12			
	Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00			
	E Zöldborsóleves	805,24	192,64	7,62	4,14	0,55	30,59	0,00	0,78			
	Hentes tokány	1 382,16	330,66	16,18	17,10	7,81	8,84	0,02	0,57			
	Bulgur	1 144,80	273,88	9,83	1,06	0,19	60,70	0,00	0,23			
	U Zala felvágott	409,75	98,03	6,24	3,96	2,91	0,24	0,00	0,20			
	Margarin	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Teljes kiórlésű kenyér	215,99	51,67	1,86	0,06	0,06	44,16	0,00	0,01			
	Paprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00			
	Összesen:		5 817,34	1 391,72	60,10	50,31	21,94	182,87	0,02	2,33		



2022.02.01. 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								
	Hot-dog	610,83	146,13	11,37	5,54	6,13	9,44	0,00	0,47								
E	Zellerkrémleves	850,99	203,59	5,35	8,74	2,56	25,23	0,02	1,00								
	Bakonyi sertésszelet	1 270,55	303,96	22,67	18,81	6,09	10,57	0,03	0,74								
	Tészta köret	1 388,07	332,07	11,25	7,42	1,02	54,67	0,00	0,51								
U	Póréhagymás vajkrém	426,24	101,97	0,38	6,00	2,90	0,75	0,00	0,00								
	Teljes kiőrlésű zsemle	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	39,42	0,00	0,04								
	Uborka	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03								
	Összesen:	5 500,26	1 315,84	56,12	47,22	18,83	170,51	7,54	3,32								
2022.02.02. 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								
	Ízesített sajtkrém	178,23	42,64	2,33	3,56	2,11	0,29	0,00	0,03								
	Teljes kiőrlésű zsemle	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	39,42	0,00	0,04								
	Paradicsom	64,09	15,33	0,70	0,14	0,03	2,80	0,00	0,01								
E	Sertésraguleves	769,24	184,03	12,84	11,79	2,37	6,17	0,00	0,70								
	Burgonyás tészta	2 240,29	535,95	16,19	11,48	1,49	66,76	0,00	0,43								
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	0,42	0,00	0,01								
U	Gépsonka	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,03								
	Margarin	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15								



Rábakész

2022.02.02		(00042)											
2022.02.03. csütörtök (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	U	Fehér kenyér	767,93	183,72	7,00	0,56	0,21	37,45	0,00	1,41	 		
		Fejes saláta	41,45	9,92	0,84	0,18	0,00	1,20	0,00	0,02			
		Összesen:	5 445,61	1 302,78	51,42	41,03	9,85	166,02	5,97	2,83			
	T	Kakaó	551,21	131,87	7,08	3,33	1,82	18,25	7,49	0,27	 		
		Teavaj	232,41	55,60	0,07	1,70	3,17	0,09	0,00	0,00			
		Briós	447,30	107,01	3,61	0,12	0,12	23,24	5,54	0,01	  		
	E	Májgaluska leves	1 094,99	261,96	15,92	6,98	1,48	33,48	0,00	1,50	  		
		Sárgaborsó főzelék	1 249,28	298,87	9,90	4,00	0,69	46,42	0,01	0,38			
		Sertés pörkölt	1 101,12	263,43	19,55	14,43	3,22	13,49	0,00	0,88			
	U	Trappista sajt	621,77	148,75	11,08	7,24	7,14	0,64	0,00	0,17	 		
	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	0,01	  			
	Retek	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07				
	Összesen:	5 942,93	1 421,75	69,70	48,41	20,55	180,93	13,04	3,44				



2022.02.04. péntek (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T	Csipkebogyó tea	156,97	37,55	0,05	0,01	0,00	8,92	7,99	0,00	
		Körözött	415,98	99,52	8,14	5,91	3,51	3,29	0,02	0,35	
		Teljes kiőrlésű kenyér	215,99	51,67	1,86	0,06	0,06	44,16	0,00	0,01	
		Uborka	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03	
	E	Francia hagymaleves	927,51	221,89	4,19	6,72	1,54	22,35	0,00	0,70	
		Sertésszelet sajtmártással	1 522,75	364,29	26,38	20,93	7,67	13,87	0,00	0,53	
		Kuszkusz	1 321,03	316,04	9,58	4,20	0,52	58,11	0,01	0,37	
	U	Csokipuding	512,22	122,54	0,64	2,75	0,42	3,27	2,60	0,01	
		Piskótaszelet	327,43	78,33	1,48	3,11	1,47	11,01	5,99	0,02	
		Összesen:	5 439,19	1 301,23	53,12	43,77	15,19	166,34	16,61	2,02	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja !
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
www.rabakesz.hu