










Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.02.07. hétfő (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			
	Tojáskrém	422,16	100,99	4,19	8,95	2,36	0,79	0,00	0,36			
	Fehér kenyér	767,93	183,72	7,00	0,21	0,21	37,45	0,00	0,08			
	E Zöldbaleves	801,02	191,63	6,47	4,72	0,63	30,47	0,00	0,44			
	Brassói aprópecsenye	1 368,86	327,48	15,85	16,90	7,50	9,60	0,00	0,81			
	Párolt rizs	1 297,26	310,35	6,01	5,80	0,68	58,16	0,00	0,36			
	Vegyes savanyúság	37,22	8,91	0,99	0,09	0,09	3,06	0,00	0,01			
	U Sertés párizsi	320,22	76,61	5,95	2,10	1,44	0,10	0,00	0,00			
	Ráma csészés 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	29,42	0,00	0,04			
	Uborka	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03			
	Összesen:		6 030,80	1 442,77	51,61	49,98	15,82	179,39	7,99	2,28		



2022.02.08.

kedd

(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		
	Méz	79,73	19,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
	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	29,42	0,00	0,04		
	E	Hamis gulyásleves	713,96	170,80	3,67	5,03	0,57	26,98	0,00	0,39	
		Finomfőzelék	806,10	192,85	7,39	5,47	0,79	27,94	0,00	0,37	
		Vagdalthús	1 584,55	379,08	21,18	12,52	2,84	44,34	0,00	1,03	
	U	Tavaszi felvágott	206,46	49,39	4,14	1,85	2,20	0,95	0,00	0,02	
		Margarin	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
		Fehér kenyér	767,93	183,72	7,00	0,21	0,21	37,45	0,00	0,08	
		Jégsaláta	84,75	20,27	1,50	0,08	0,01	2,23	0,00	0,05	
	Összesen:		6 018,08	1 439,72	49,31	46,79	12,46	214,34	20,14	2,88	



2022.02.09.												
szerda												
(00042)												
Kópháza, Gönyű Felső (11-14)												
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Tonhalkrém	485,02	116,03	9,52	8,60	2,25	0,00	0,00	0,59			
	Teljes kiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44			
E	Baromfi becsinált leves	1 126,34	269,46	19,86	11,32	3,86	21,52	0,03	0,90			
	Túrós batyu	2 231,56	533,86	19,24	13,68	4,24	82,69	21,98	0,64			
	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01			
U	Kenőmájas	527,69	126,24	6,36	11,08	5,07	0,12	0,00	0,02			
	Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,06			
	Paprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00			
	Összesen:	6 135,66	1 467,85	73,51	50,17	17,24	177,90	22,01	2,93			
2022.02.10.												
csütörtök												
(00042)												
Kópháza, Gönyű Felső (11-14)												



2022.02.10		(00042)											
U	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				
Összesen:		5 548,38	1 327,36	52,72	47,83	17,78	202,29	24,25	2,69				
2022.02.11. péntek		(00042)											
T	Citromos tea	492,83	117,90	0,03	0,01	0,07	29,07	7,49	0,53				
	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	215,99	51,67	1,86	0,06	0,06	44,16	0,00	0,01				
	Paradicsom	64,09	15,33	0,70	0,14	0,03	2,80	0,00	0,01				
E	Fahéjas almaleves	669,55	160,18	2,45	2,67	1,57	31,07	17,50	0,13				
	Szezámragos rántott halfilé	1 513,02	361,97	20,57	16,03	2,64	32,60	0,00	1,23				
	Vajas burgonya	1 000,51	239,36	4,71	7,38	1,95	37,54	0,00	0,22				
	Cékla	50,74	12,14	1,18	0,09	0,00	5,32	7,19	0,00				
U	Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	10,79	3,13	3,45	2,99	0,02				
	Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00				
Összesen:		5 521,04	1 320,83	41,73	45,48	13,32	211,49	35,17	2,15				

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