







Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.02.14. hétfő (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			
	Petrezselymes túrókrém	400,29	95,76	8,03	5,86	3,51	2,58	0,02	0,41			
	Fehér kenyér	767,93	183,72	7,00	0,56	0,21	37,45	0,00	0,01			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	E Magyaros burgonyaleves	809,37	193,63	4,03	8,80	1,05	24,13	0,00	0,59			
	Csirkemáj rizottó reszelt sajttal	2 384,75	570,51	30,43	20,48	4,83	63,05	0,00	1,35			
	Cékla	50,74	12,14	1,18	0,09	0,00	5,32	7,19	0,00			
	U Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,30	6,00	3,87	0,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44			
	Fejes saláta	41,45	9,92	0,84	0,18	0,00	1,20	0,00	0,02			
	Összesen:		5 866,16	1 403,39	56,44	42,92	13,61	191,71	15,20	3,43		



2022.02.15.

kedd

(00042)

Kópháza, Gönyű Felső (11-14)

T	Gyümölcslé	327,82	78,43	0,02	0,00	0,00	11,33	5,97	0,00	
	Sonkás sajtkrém	190,11	45,48	2,48	3,79	2,26	0,30	0,00	0,45	 
	Teljes kiőrlésű zsemle	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	
	Uborka	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03	
E	Fokhagymakrémleves	896,88	214,56	3,95	8,92	2,50	17,18	0,02	0,64	  
	Rakott burgonya	2 940,98	703,58	21,28	22,94	7,30	58,97	0,02	1,02	  
	Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,08	
U	Sertés párizsi	320,22	76,61	5,95	2,10	1,44	0,10	0,00	0,00	    
	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	0,56	0,21	37,45	0,00	0,01	 
	Retek	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07	
	Összesen:	6 373,83	1 524,83	46,80	49,63	16,62	149,09	6,01	2,89	



2022.02.16. szerda (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)												
2022.02.16. 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	0,11		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00		
	E	Húsgombóclevés	1 328,35	317,79	12,70	16,31	5,47	18,33	0,00	1,03		
		Lekváros derelye	1 576,17	377,07	9,35	6,83	3,21	87,30	19,20	0,88		
		Kivi	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
	U	Pulykamellsonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,05		
		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	19,42	0,00	0,44		
		Paprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
Összesen:		5 636,19	1 348,36	56,55	47,92	16,02	177,37	19,20	2,94			
2022.02.17. csütörtök (00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	T	Kakaó	551,21	131,87	7,08	3,33	1,82	18,25	7,49	0,27		
		Csirkemájkrém	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	1,02	0,00	0,07		
		Teljes kiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Lilahagyma	99,26	23,75	0,72	0,06	0,00	4,98	0,00	0,01		
	E	Rántott leves zsemlekockával	503,33	120,42	2,83	5,16	0,64	15,52	0,00	1,25		
		Kelkáposzta főzelék	704,56	168,55	6,78	3,41	0,42	27,22	0,00	0,52		
		Fasirt	1 698,74	406,40	24,34	19,31	4,07	33,32	0,00	0,61		



Rábakész

2022.02.17. csütörtök (00042)											
U	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
	Fehér kenyér	767,93	183,72	7,00	0,56	0,21	37,45	0,00	0,01		
	Paradicsom	64,09	15,33	0,70	0,14	0,03	2,80	0,00	0,01		
	Összesen:	5 464,48	1 307,30	59,60	45,83	12,68	160,38	7,49	3,19		
2022.02.18. péntek (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	
		Körözött	415,98	99,52	8,14	5,91	3,51	3,29	0,02	0,33	
		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	Bazsalikomos paradicsomleves	996,56	238,41	6,23	3,83	0,54	44,57	15,19	0,73	
		Sült csirkemell	978,46	234,08	13,26	15,77	1,92	0,50	0,02	0,82	
		Snidlinges burgonyapüré	1 010,61	241,77	5,99	6,19	1,78	39,52	0,00	0,88	
		Vegyes savanyúság	37,22	8,91	0,99	0,09	0,09	3,06	0,00	0,01	
	U	Natur joghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,03	
		Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	
		Túró Rudi	285,20	68,23	1,81	3,01	1,77	0,38	7,77	0,01	
	Összesen:	5 581,24	1 335,24	50,10	42,56	13,66	203,72	30,99	3,43		

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

