

Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó[7], Margarin, Kalács [1,3,7]	Tej [7], Csicseriborsókrém (darálva)[7,10], Zsemle[1], Paradicsom	Limonádé , Eidámi sajt[7,(1)], Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsle 100%, Tonhalkrém[4,(6)], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb	Csipkebogyó tea, Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika	Tej [7], Kockasajt [7,(1)], Kifli[1], Uborka
		Energia: 241,11 Kcal / 1 007,84 KJ	Energia: 302,09 Kcal / 1 262,74 KJ	Energia: 205,67 Kcal / 859,70 KJ	Energia: 238,28 Kcal / 996,01 KJ	Energia: 155,57 Kcal / 650,28 KJ	Energia: 325,77 Kcal / 1 361,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,91 g 9,44 g 4,06 g	10,23 g 6,57 g 3,48 g	7,39 g 5,58 g 3,40 g	6,10 g 4,48 g 1,58 g	4,71 g 7,32 g 1,17 g	10,44 g 12,63 g 6,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55,32 g 17,71 g 0,21 g	44,26 g 10,74 g 0,41 g	22,50 g 10,35 g 0,43 g	44,54 g 16,35 g 0,80 g	17,31 g 5,00 g 0,08 g	37,27 g 11,00 g 0,78 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcspüré	Alma	Nektarin	Banán	Alma	Körte
		Energia: 33,53 Kcal / 140,16 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,53 g 1,40 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1,52 g 1,52 g 0,01 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	5,89 g 0,00 g 0,00 g	12,10 g 10,29 g 0,03 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Zöldségleves [1,7,9], Lecsós sertésragu[1,9], Párolt rizs[9], Kovászos uborka	Roston csirkemell csíkok sajtmártással[1,7], Petrezselymes burgonyapüré, Reszelt sárgarépa	Tökfőzelék [1,7], Tepsiben sült fasírt darált lenmaggal [1,3]	Csontleves csigatésztával [1,3,9], Babfőzelék /áttörve/[1,7], Főtt virslis csíkok [10]	Gyros csirkemell csíkok[12, (1,3,6,7,10,11)], Rizi-bizi , Friss káposzta saláta	Karalábéleves [1,3,9], Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]
		Energia: 407,48 Kcal / 1 703,27 KJ	Energia: 265,94 Kcal / 1 111,63 KJ	Energia: 311,86 Kcal / 1 303,57 KJ	Energia: 364,05 Kcal / 1 521,73 KJ	Energia: 308,90 Kcal / 1 291,20 KJ	Energia: 325,72 Kcal / 1 361,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,01 g 19,08 g 3,70 g	18,71 g 9,83 g 3,66 g	18,50 g 16,69 g 3,93 g	21,01 g 9,89 g 4,50 g	16,55 g 10,45 g 1,34 g	16,70 g 14,03 g 3,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

			41,34 g	1,20 g	0,71 g	27,49 g	1,24 g	0,38 g	26,52 g	2,06 g	0,30 g	35,54 g	0,00 g	0,21 g	36,72 g	1,60 g	0,13 g	34,00 g	0,08 g	0,40 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi		Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika, Csipkebogyó tea			Gyümölcs joghurt [7,(1)], Kifli[1], Ásványvíz mentes			Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér[1], Uborka , Tej [7]			Sonkás sajtkrém [7,(1)], Zsemle[1], Jégsaláta, Tej [7]			Helyben sült kakaós csiga[1,7, (3,6,9,10,13)], Tej [7]			Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Cékla, Citromos tea		
			Energia: 151,68 Kcal / 634,02 KJ			Energia: 287,53 Kcal / 1 201,88 KJ			Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ			Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 KJ			Energia: 372,11 Kcal / 1 555,42 KJ			Energia: 189,52 Kcal / 792,19 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			5,86 g	6,39 g	1,76 g	5,59 g	5,79 g	3,58 g	9,76 g	12,21 g	5,70 g	8,35 g	9,50 g	5,51 g	9,96 g	15,36 g	11,06 g	4,71 g	8,12 g	2,06 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			17,29 g	5,03 g	0,22 g	48,21 g	22,45 g	0,57 g	24,44 g	10,63 g	0,54 g	36,93 g	10,60 g	0,55 g	44,62 g	11,70 g	0,27 g	22,54 g	8,03 g	0,69 g

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!

Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:

Pozderkáné Hajnal Nikoletta : +3630/314-6453 /hajnal.nikoletta@rabakesz.hu

Diétás étkezéssel kapcsolatban Smuk Lili: +3620-460-9905/ dietetikus@rabakesz.hu

WWW.rabakesz.hu

Nemzetközi kód Allergén:1 Glutén,2 Rák,3 Tojás,4 Hal, 5 Földimogyoró, 6 Szója, 7 Tejtermék, laktóz,8 Diófélék, 9 Zeller, 10 Mustár, 11 Szezám, 12 Kéndioxid, szulfid, 13 Csillagfűrt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér, (10) Az adott allergén előfordulhat.



Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcs tea, Póréhagymás vajkrém[7], Kifli[1], Céklakarika	Tej [7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Kakaó[7], Sült zellerkémes sajtkrém [7,9], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb	Limonádé , Olasz felvágott[1,6,7], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Csipkebogyó tea, Kőrözött [7], Zsemle[1], Paprika
		Energia: 215,84 Kcal / 902,21 KJ	Energia: 264,08 Kcal / 1 103,85 KJ	Energia: 306,62 Kcal / 1 281,67 KJ	Energia: 225,34 Kcal / 941,92 KJ	Energia: 217,51 Kcal / 909,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,80 g 4,05 g 2,38 g	8,61 g 9,71 g 3,70 g	8,56 g 9,46 g 5,47 g	5,38 g 12,82 g 4,22 g	5,14 g 4,09 g 2,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcspüré	Banán	Nektarin	Görögdinnye	Görögdinnye
		Energia: 33,53 Kcal / 140,16 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: 15,56 Kcal / 65,04 KJ	Energia: 15,56 Kcal / 65,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,53 g 1,40 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,25 g 0,10 g 0,00 g	0,25 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Karfiolleves [1,3], Bolognai spagetti reszelt sajt szóráttal[1,3,7,(13)]	Brokkolifőzelék[1,7], Sült csirkemell csikók[1]	Finomfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1]	Magyaros burgonyafőzelék[1,7], Fasírt [1,3,9]	Paradicsomleves[1,9], Roston sült halfilé[1,4], Zöldséges rizs[9]
		Energia: 367,00 Kcal / 1 534,06 KJ	Energia: 269,75 Kcal / 1 127,56 KJ	Energia: 324,29 Kcal / 1 355,53 KJ	Energia: 300,43 Kcal / 1 255,80 KJ	Energia: 384,30 Kcal / 1 606,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,01 g 12,33 g 3,43 g	20,07 g 11,43 g 2,29 g	16,18 g 14,09 g 2,79 g	14,56 g 8,15 g 2,70 g	14,56 g 15,82 g 2,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2026.08.17. - 2026.08.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcsle 100%, Darált Lenmagos sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Reszelt sárgarépa	Tejeskávé[1,7], Briós [1,3,7], Alma	Csipkebogyó tea, Főtt tojáskarikák[3], Ráma csészés margarin, Kifli[1], Uborka karika		
		Energia: 252,89 Kcal / 1 057,08 KJ	Energia: 257,70 Kcal / 1 077,19 KJ	Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,35 g 8,87 g 3,40 g	10,78 g 10,14 g 7,36 g	3,05 g 9,44 g 2,97 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Banán	Szőlő		
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,24 g 0,12 g 0,00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Sertés sült csikok[1], Petrezselymes burgonyapüré, Uborka karika	Daragaluska leves[1,3,9], Csirkepaprikás[1,7,9], Galuska [1,3]	Lencsefőzelék /áttörve / [1,7,10], Főtt virsli csikok [10]	Ünnep	Munkaszüneti nap
		Energia: 260,91 Kcal / 1 090,60 KJ	Energia: 416,91 Kcal / 1 742,68 KJ	Energia: 348,35 Kcal / 1 456,10 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14,99 g 8,67 g 2,67 g	21,97 g 9,37 g 2,61 g	20,50 g 11,11 g 4,66 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér[1], Paprika, Tej [7]	Tonhalkrém[4,(6)], Zsemle[1], Paradicsom, Limonádé	Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Cékla karika, Tej [7]		
		Energia: 278,59 Kcal / 1 164,51 KJ	Energia: 229,64 Kcal / 959,90 KJ	Energia: 241,83 Kcal / 1 010,85 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9,82 g12,27 g5,70 g	5,08 g4,37 g1,30 g	13,50 g9,29 g4,97 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24,83 g10,63 g0,53 g	36,22 g9,99 g0,46 g	25,69 g11,53 g0,37 g	g g g	g g g
						

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:
Pozderkáné Hajnal Nikoletta : +3630/314-6453 /hajnal.nikoletta@rabakesz.hu
Diétás étkezéssel kapcsolatban Smuk Lili: +3620-460-9905/ dietetikus@rabakesz.hu
WWW.rabakesz.hu
Nemzetközi kód Allergén:1 Glutén,2 Rák,3 Tojás,4 Hal, 5 Földimogyoró, 6 Szója, 7 Tejtermék, laktóz,8 Diófélék, 9 Zeller, 10 Mustár, 11 Szezám, 12 Kéndioxid, szulfit, 13 Csillagfűrt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér, (10) Az adott allergén előfordulhat.



Heti étlap 2026.08.24. - 2026.08.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tejbedara kakaóporral [1,7], Ásványvíz mentes	Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Kifli[1], Paprika	Tej [7], Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Csipkebogyó tea, Bundáskenyér tepsiben sütve[1,3,7], Karalábé karika	Limonádé , Főtt tojáskarikák[3], Magyaros vajkrém[7], Zsemle[1], Paprika
		Energia: 205,24 Kcal / 857,90 KJ	Energia: 214,30 Kcal / 895,77 KJ	Energia: 243,88 Kcal / 1 019,42 KJ	Energia: 172,62 Kcal / 721,55 KJ	Energia: 241,95 Kcal / 1 011,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,27 g 4,09 g 2,23 g	3,72 g 7,10 g 3,42 g	13,47 g 9,83 g 5,26 g	2,93 g 2,61 g 0,76 g	3,33 g 6,50 g 2,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcs-püré	Szőlő	Nektarin	Alma	Banán
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,53 g 2,40 g 0,00 g	0,24 g 0,12 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tavaszi zöldségleves [1,3,9], Rizseshús, Friss Céklasaláta	Grillezett csirkemell csíkok sajtmártással[1,7], Párolt rizs[9]	Kelkáposzta főzelék [1], Vagdalthús[1,3]	Májgaluska leves [1,3,9], Kapros tökfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1]	Rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Zöldséges rizs[9]
		Energia: 405,23 Kcal / 1 693,86 KJ	Energia: 283,70 Kcal / 1 185,87 KJ	Energia: 326,14 Kcal / 1 363,27 KJ	Energia: 311,08 Kcal / 1 300,31 KJ	Energia: 320,34 Kcal / 1 339,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,87 g 12,53 g 2,29 g	17,43 g 10,61 g 3,49 g	14,94 g 14,47 g 2,61 g	17,07 g 16,31 g 3,51 g	15,39 g 9,48 g 1,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

