

Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Zöldségleves [1,7,9], Parasztos sertésszelet[1], Párolt rizs[9], Kovászos uborka	Brokkolikrémleves levesgyönggyel [1,3,7,9,(13)], Sajtos csirkemell csíkok[7], Petrezselymes burgonya	Gulyásleves[1,3,9, (13)], Túrós tészta pirított szalonnával [1,3,7,(13)], Nektarin	Csontleves csigatésztával [1,3,9], Babfőzelék [1,7], Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsleves [1,7], Gyros csirkemell csíkok [12, (1,3,6,7,10,11)], Rizi-bizi[9], Friss káposzta saláta	Karalábéleves [1,3,9], Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]
		Energia: 735,19 Kcal / 3 073,09 KJ	Energia: 669,40 Kcal / 2 798,09 KJ	Energia: 814,83 Kcal / 3 405,99 KJ	Energia: 886,17 Kcal / 3 704,19 KJ	Energia: 729,54 Kcal / 3 049,48 KJ	Energia: 797,54 Kcal / 3 333,72 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34,22 g 25,55 g 6,33 g	44,20 g 26,80 g 9,49 g	55,05 g 27,98 g 10,63 g	46,65 g 19,98 g 8,86 g	35,40 g 22,37 g 4,11 g	45,72 g 25,56 g 11,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		90,98 g 2,22 g 2,57 g	68,98 g 0,70 g 1,71 g	109,18 g 19,90 g 1,12 g	105,33 g 0,20 g 0,62 g	95,19 g 13,39 g 1,02 g	102,95 g 0,78 g 1,55 g
		1,7,9	1,3,7,9,(13)	1,3,7,9,(13)	1,3,7,9	1,7,9,12,(3),(6), (10),(11)	1,3,7,9

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!

Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:

Pozderkáné Hajnal Nikolett : +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,
szulfít, 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	
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Karfiolleves [1,3,9], Bolognai spagetti[1,3,7,9, (13)]	Zöldborsóleves [1,3,9], Brokkolival-sajttal sült csirkemell[1,7], Párolt barna rizs[9]	Nyírségi gombócleves [1,3,7,9], Máglyarakás [1,3,7]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Magyaros burgonyafőzelék[1,7], Fasirt golyó[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Paradicsomleves [1,3,9], Roston sült halfilél[1,4], Zöldséges rizs[9], Tartármártás[3,7,10,(1)]	
		Energia: 768,05 Kcal / 3 210,45 Kj	Energia: 757,46 Kcal / 3 166,18 Kj	Energia: 895,52 Kcal / 3 743,27 Kj	Energia: 846,68 Kcal / 3 539,12 Kj	Energia: 796,35 Kcal / 3 328,74 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		43,78 g 21,93 g 7,53 g	44,00 g 23,68 g 7,58 g	30,31 g 26,97 g 6,35 g	37,66 g 25,64 g 8,03 g	31,79 g 26,84 g 5,73 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		103,14 g 7,60 g 1,57 g	96,36 g 2,82 g 1,22 g	117,47 g 18,82 g 1,11 g	112,78 g 0,34 g 0,79 g	105,10 g 14,13 g 1,59 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 2026.08.17. - 2026.08.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Gombaleves[1,3,9], Sertés sült [1], Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka	Daragaluska leves[1,3,9], Hawaii csirkemell[1,7,9], Párolt rizs[9]	Lencsegulyás leves [1,3,7,9,10,(13)], Darás tészta baracklekvárral [1,3,(13)], Szőlő	Ünnep	Munkaszüneti nap
		Energia: 722,65 Kcal / 3 020,68 KJ	Energia: 792,95 Kcal / 3 314,53 KJ	Energia: 896,03 Kcal / 3 745,41 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
		37,93 g 22,90 g 4,73 g	47,79 g 21,74 g 6,62 g	43,32 g 21,38 g 5,02 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

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 2026.08.24. - 2026.08.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Tavaszi zöldségleves [1,3,9], Rizseshús, Friss Céklasaláta	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal[1,7,9], Barackkal és sajttal sült csirkemell [1,7], Párolt rizs[9]	Bakonyi Betyár leves [1,3,9], Káposztás tészta [1,3,(13)], Nektarin	Májgaluska leves [1,3,9], Kapros tökfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,3,9], Csirkemell cornfakes bundában[1,3], Tepsis burgonya, Csemege uborka[10]
		Energia: 879,11 Kcal / 3 674,68 KJ	Energia: 836,70 Kcal / 3 497,41 KJ	Energia: 759,96 Kcal / 3 176,63 KJ	Energia: 812,16 Kcal / 3 394,83 KJ	Energia: 756,51 Kcal / 3 162,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,18 g 24,68 g 8,44 g	42,04 g 27,33 g 9,66 g	32,72 g 22,99 g 7,70 g	47,18 g 29,73 g 7,57 g	42,87 g 21,16 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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.