

Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldségleves[1,3,7,9, (13)], Kijevi csirkemell [1,3,7], Zöldséges rizs[9]	Brokkolikrémleves levesgyönggyel[1,3,7,9, (13)], Cigánypecsenye[1], Tört burgonya, Cékla	Gulyásleves[1,3,9], Édes-savanyú sertéscsíkok [1], Párolt rizs[9]	Csontleves csigatésztával[1,3,9], Tejfölös pulykatokány [1,7], Tarhonya köret[1,3]	Gyümölcsleves[1,7], Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyatócsni [1,3,7], Fokhagymás tejföl[7,(1)]
		Energia: 1 281,25 Kcal / 5 355,63 KJ	Energia: 1 361,86 Kcal / 5 692,57 KJ	Energia: 1 161,89 Kcal / 4 856,70 KJ	Energia: 705,97 Kcal / 2 950,95 KJ	Energia: 1 233,80 Kcal / 5 157,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		54,25 g 67,57 g 13,74 g	31,33 g 96,73 g 28,44 g	54,77 g 38,52 g 8,00 g	44,08 g 31,97 g 6,43 g	48,62 g 51,83 g 13,53 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 2026.08.10. - 2026.08.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Karfiollevés [1,3,9], Tarhonyáshús[1,3], Cékla	Zöldborsólevés [1,3,9], Párizsi csirkemell[1,3,7], Coleslaw saláta[3,7,10, (1)]	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10], Párolt rizs[9]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Töltött csirkecomb [1,3], Rizi-bizi [9], Friss káposzta saláta	Paradicsomleves [1,3,9], Óvári sertésszelet[1,7], Tepsis burgonya, Csemege uborka[10]
		Energia: 899,48 Kcal / 3 759,83 KJ	Energia: 687,53 Kcal / 2 873,88 KJ	Energia: 1 129,92 Kcal / 4 723,07 KJ	Energia: 1 176,64 Kcal / 4 918,36 KJ	Energia: 995,45 Kcal / 4 160,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		43,21 g 30,27 g 5,70 g	44,03 g 25,35 g 3,88 g	59,11 g 47,97 g 11,20 g	62,74 g 47,60 g 8,86 g	48,42 g 40,07 g 9,06 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](http://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 Csillagfű,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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Gombaleves[1,3,9], Aszalt szilvával,camamberttel töltött pulykamell[7,(1)], Párolt rizs[9]	Daragaluska leves[1,3,9], Penne carbonara reszelt sajttal[1,3,7]	Lencsegulyás leves [1,3,7,9,10,(13)], Rántott csirkemell[1,3], Párolt rizs [9], Friss káposzta saláta	Ünnep	Munkaszüneti nap
		Energia: 1 096,48 Kcal / 4 583,29 KJ	Energia: 788,81 Kcal / 3 297,23 KJ	Energia: 1 125,39 Kcal / 4 704,13 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
		65,84 g 46,81 g 16,07 g	38,60 g 21,12 g 7,03 g	70,47 g 32,40 g 6,54 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 Csillagfű,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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Tavaszi zöldségleves [1,3,9], Rántott sertésborda sajttal és tejföllel[1,3,7], Párolt rizs [9]	Zellerkrémleves pirított zsemlekockákkal[1,7,9], Húsos Lasagne[1,3,7,9, (13)]	Bakonyi Betyár leves [1,3,9], Pankó morzsás csirkemell csíkok[1,3], Görög saláta[7,(1)]	Márgaluska leves [1,3,9], Vadas sertésszelet [1,7,10], Zsemlegombóc [1,3]	Zöldborsóleves [1,3,9], Sertés szelet parasztosan [1], Főtt-sült burgonya, Uborka saláta
		Energia: 945,04 Kcal / 3 950,27 KJ	Energia: 1 079,29 Kcal / 4 511,43 KJ	Energia: 1 017,64 Kcal / 4 253,74 KJ	Energia: 958,98 Kcal / 4 008,54 KJ	Energia: 1 098,27 Kcal / 4 590,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47,00 g 42,14 g 11,61 g	45,24 g 49,49 g 16,99 g	57,33 g 57,64 g 15,21 g	49,37 g 44,02 g 10,21 g	48,42 g 40,21 g 8,40 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.