

Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

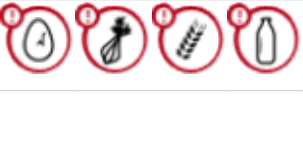
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kakaó[7], Margarin, Kalács [1,3,7]	Tej [7], Csicseriborsókrém [7,10], Zsemle[1], Paradicsom	Limonádé , Eidámi sajt[7,(1)], Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcslé 100%, Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa karika	Csipkebogyó tea, Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika	Citromos tea, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1], Uborka
		Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 KJ	Energia: 279,14 Kcal / 1 166,81 KJ	Energia: 279,36 Kcal / 1 167,72 KJ	Energia: 230,13 Kcal / 961,94 KJ	Energia: 245,79 Kcal / 1 027,40 KJ	Energia: 205,76 Kcal / 860,08 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
		10,67 g 10,40 g 4,01 g	10,14 g 4,10 g 2,15 g	11,23 g 9,48 g 7,22 g	9,50 g 4,88 g 1,18 g	8,70 g 10,81 g 1,91 g	3,77 g 5,05 g 3,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40,51 g 12,26 g 0,32 g	44,16 g 0,13 g 0,46 g	29,87 g 10,52 g 0,64 g	44,61 g 21,80 g 0,36 g	27,85 g 6,99 g 0,16 g	31,44 g 4,40 g 0,55 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Zöldségleves [1,3,7,9,(13)], Parasztos sertésszelet[1], Párolt rizs[9], Kovászos uborka	Brokkolikrémleves levesgyönggyel [1,3,7,9,(13)], Sajttal sült csirkemellfilé[7], Petrezselymes burgonya	Gulyásleves[1,3,9, (13)], Túrós tészta [1,3,7,(13)], Nektarin	Csontleves csigatésztával [1,3,9], Babfőzelék [1,7], Sült virsli	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: 498,48 Kcal / 2 083,65 KJ	Energia: 508,82 Kcal / 2 126,87 KJ	Energia: 558,42 Kcal / 2 334,20 KJ	Energia: 554,88 Kcal / 2 319,40 KJ	Energia: 445,12 Kcal / 1 860,60 KJ	Energia: 526,25 Kcal / 2 199,73 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
		23,19 g 13,95 g 4,06 g	30,24 g 21,30 g 6,75 g	28,73 g 14,31 g 5,30 g	24,46 g 20,27 g 5,39 g	22,03 g 13,01 g 2,72 g	26,10 g 21,09 g 6,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69,28 g 1,60 g 1,25 g	53,05 g 0,54 g 0,99 g	77,84 g 13,90 g 0,70 g	58,17 g 0,10 g 0,38 g	58,93 g 9,12 g 0,18 g	61,21 g 0,24 g 0,74 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika			Gyümölcs joghurt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]			Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér[1], Uborka			Sonkás sajtkrém [7,(1)], Zsemle[1], Jégsaláta			Helyben sült kakaós csiga[1,7, (3,6,9,10,13)], Alma			Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Cékla		
		Energia: 207,03 Kcal / 865,39 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 207,70 Kcal / 868,19 KJ			Energia: 193,17 Kcal / 807,45 KJ			Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 KJ			Energia: 221,31 Kcal / 925,08 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
		10,06 g	9,56 g	2,67 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	3,70 g	9,12 g	3,55 g	2,07 g	5,46 g	3,39 g	3,52 g	10,12 g	8,02 g	8,72 g	8,72 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,97 g	0,04 g	0,38 g	41,87 g	22,45 g	0,13 g	18,45 g	0,04 g	0,38 g	26,85 g	0,00 g	0,37 g	40,32 g	1,10 g	0,05 g	28,90 g	9,12 g	0,93 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
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gyümölcs tea, Póréhagymás vajkrém[7], Fehér kenyér[1], Céklakarika	Tej [7], Kakaós gabonagolyó[1]	Kakaó[7], Sült zellerkémes sajtkrém [7,9], Teljes kiőrlésű kifli [1], Friss sárgarépa hasáb	Limonádé , Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Csipkebogyó tea, Körözött [7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprika
		Energia: 185,31 Kcal / 774,60 KJ	Energia: 288,98 Kcal / 1 207,94 KJ	Energia: 337,08 Kcal / 1 408,99 KJ	Energia: 261,34 Kcal / 1 092,40 KJ	Energia: 231,21 Kcal / 966,46 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
		0,93 g 4,06 g 2,05 g	10,80 g 4,60 g 1,79 g	15,98 g 10,97 g 5,51 g	6,84 g 10,18 g 4,92 g	10,56 g 4,89 g 2,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Karfiollevés [1,3,9], Bolognai spagetti[1,3,7,9, (13)]	Zöldborsólevés [1,3,9], Brokkolival sült csirkemell[1,7], Párolt barna rizs[9]	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Máglyarakás [1,3,7]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Magyaros burgonyafőzelék[1,7], Fasirt golyó[1,3]	Paradicsomlevés[1,3,9], Roston sült halfilé[1,4], Zöldséges rizs[9], Tartármártás[3,7,10,(1)]
		Energia: 592,63 Kcal / 2 477,19 KJ	Energia: 524,18 Kcal / 2 191,07 KJ	Energia: 524,81 Kcal / 2 193,71 KJ	Energia: 487,45 Kcal / 2 037,54 KJ	Energia: 512,93 Kcal / 2 144,05 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
		30,33 g 19,90 g 5,70 g	30,75 g 15,80 g 4,86 g	17,58 g 15,30 g 3,71 g	21,33 g 15,25 g 4,96 g	20,79 g 22,05 g 4,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	75,96 g 3,63 g 0,84 g	66,68 g 1,61 g 0,69 g	70,09 g 16,79 g 0,52 g	64,92 g 0,08 g 0,42 g	56,53 g 6,71 g 0,45 g
						

Heti étlap 2026.08.17. - 2026.08.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Gyümölcsle 100%, Lenmagos Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Tejeskávé[1,7], Briós [1,3,7], Alma	Csipkebogyó tea, Hot- dog[1,10], Uborka		
		Energia: 256,41 Kcal / 1 071,79 KJ	Energia: 264,35 Kcal / 1 104,98 KJ	Energia: 245,77 Kcal / 1 027,32 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
		10,31 g 8,85 g 3,39 g	10,84 g 7,58 g 5,95 g	13,10 g 4,22 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
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	41,62 g 21,84 g 0,22 g	47,28 g 12,22 g 0,30 g	46,84 g 6,99 g 0,14 g	g g g	g g g
						
		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: 503,62 Kcal / 2 105,13 KJ	Energia: 620,17 Kcal / 2 592,31 KJ	Energia: 644,37 Kcal / 2 693,47 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
		25,08 g 17,58 g 3,39 g	33,96 g 14,01 g 4,10 g	24,56 g 20,92 g 3,56 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
		59,97 g 1,15 g 1,02 g	91,35 g 6,74 g 0,74 g	82,87 g 20,78 g 0,45 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
						
						

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér[1], Paprika			Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Céklakarika								
		Energia: 209,86 Kcal / 877,21 KJ			Energia: 191,72 Kcal / 801,39 KJ			Energia: 176,54 Kcal / 737,94 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,72 g	9,19 g	3,55 g	10,45 g	5,14 g	1,20 g	9,02 g	4,70 g	2,43 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,82 g	0,04 g	0,37 g	25,68 g	0,00 g	0,87 g	24,24 g	1,11 g	0,23 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 Csillagfürt,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
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Tejbedara kakaóporral [1,7], Ásványvíz mentes	Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Kifli[1], Paprika	Gyümölcsle 100%, Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Bundáskenyér[1,3,7], Póréhagymakarika	Limonádé , Főtt tojáskarikák[3], Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprika
		Energia: 282,29 Kcal / 1 179,97 KJ	Energia: 207,92 Kcal / 869,11 KJ	Energia: 217,46 Kcal / 908,98 KJ	Energia: 226,48 Kcal / 946,69 KJ	Energia: 265,31 Kcal / 1 109,00 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
		9,60 g 3,01 g 1,64 g	3,79 g 5,12 g 3,42 g	8,90 g 4,48 g 2,23 g	4,17 g 3,61 g 0,91 g	8,86 g 9,29 g 3,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	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]	Zöldborsóleves [1,3,9], Csirkemell cornfakes bundában[1,3], Tepsis burgonya, Csemege uborka[10]
		Energia: 565,73 Kcal / 2 364,75 KJ	Energia: 584,30 Kcal / 2 442,37 KJ	Energia: 579,93 Kcal / 2 424,11 KJ	Energia: 518,80 Kcal / 2 168,58 KJ	Energia: 572,25 Kcal / 2 392,01 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
		18,86 g 17,27 g 5,50 g	29,48 g 18,89 g 6,69 g	23,71 g 20,62 g 6,13 g	28,43 g 22,38 g 5,17 g	29,86 g 20,43 g 2,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	53,85 g 9,99 g 0,18 g	31,81 g 4,40 g 0,54 g	43,09 g 22,73 g 0,07 g	38,38 g 6,99 g 0,15 g	36,13 g 10,29 g 0,63 g
						
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi					

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Toast sonkás szelet (1,6,7), Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Póréhagymakarika			Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Fehér kenyér[1], Uborka			Pulykamellsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom			Kefír[7], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb		
		Energia: 221,51 Kcal / 925,91 KJ			Energia: 251,31 Kcal / 1 050,48 KJ			Energia: 168,06 Kcal / 702,49 KJ			Energia: 185,58 Kcal / 775,72 KJ			Energia: 227,64 Kcal / 951,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,02 g	10,18 g	4,92 g	13,02 g	10,02 g	2,70 g	4,44 g	6,97 g	1,29 g	7,65 g	8,05 g	2,17 g	7,40 g	2,30 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,28 g	0,04 g	0,69 g	26,96 g	0,04 g	0,72 g	21,15 g	0,59 g	0,32 g	20,43 g	0,09 g	0,59 g	39,01 g	9,20 g	0,56 g
			  			   						 				