

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Tej [7], Kakaós krém (1,8), Kifli[1], Alma	Gyümölcsle 100%, Sertés párizsi(10), Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Uborka	Csipkebogyó tea, Sült zellerkémes sajtkrém [7,9], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Céklakarika	Limonádé , Gyümölcsös zabkása [1,7]	Citromos tea, Trappista sajt[7], Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa karika
		Energia: 260,46 Kcal / 1 088,72 KJ	Energia: 247,74 Kcal / 1 035,55 KJ	Energia: 304,96 Kcal / 1 274,73 KJ	Energia: 336,32 Kcal / 1 405,82 KJ	Energia: 303,60 Kcal / 1 269,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,25 g 4,17 g 2,26 g	5,39 g 9,67 g 4,08 g	10,05 g 8,09 g 3,96 g	14,29 g 6,59 g 1,90 g	17,43 g 14,12 g 10,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43,41 g 0,98 g 0,76 g	40,35 g 21,84 g 0,37 g	48,77 g 8,12 g 0,64 g	59,74 g 20,11 g 0,23 g	36,52 g 7,63 g 1,56 g
		  	 	  	 	 
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Zöldbableves [1,3,9], Bolognai spagetti[1,3,7,9, (13)]	Paradicsomleves[1,3,9], Sajttal sült sertéskaraj [1,7], Burgonyapüré[7], Friss káposzta saláta	Babgulyás leves[1,3, (13)], Mákos tészta[1,3, (13)], Alma	Csontleves finommetéltel [1,3,9], Székelykáposzta [1,7,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Őszibarack krémleves [1,7], Rántott halfilél tepsiben sült[1,3,4], Rizi-bizi [9], Tartármártás [3,7,10,(1)]
		Energia: 699,16 Kcal / 2 922,49 KJ	Energia: 663,55 Kcal / 2 773,64 KJ	Energia: 793,23 Kcal / 3 315,70 KJ	Energia: 591,81 Kcal / 2 473,77 KJ	Energia: 582,21 Kcal / 2 433,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,61 g 22,04 g 5,58 g	33,10 g 22,33 g 7,31 g	34,32 g 25,65 g 5,25 g	32,23 g 19,63 g 5,13 g	26,03 g 20,18 g 6,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91,00 g 5,91 g 1,21 g	84,82 g 13,97 g 1,22 g	104,98 g 15,69 g 1,15 g	70,95 g 0,23 g 1,37 g	82,27 g 9,31 g 0,84 g
		    	   	   	    	     

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma	Vöröslencsekrém , Teljes kiőrlésű kifli[1], Paprika	Tonhalkrém[4,(6)], Zsemle[1], Paradicsom	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Uborka	Helyben sült túrós párna [1,3,7,(5,6,9,10,13)], Körte
		Energia: 329,59 Kcal / 1 377,69 KJ	Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ	Energia: 219,52 Kcal / 917,59 KJ	Energia: 189,65 Kcal / 792,74 KJ	Energia: 294,16 Kcal / 1 229,59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,17 g12,66 g4,71 g	11,65 g3,51 g0,39 g	7,59 g6,54 g1,88 g	6,54 g8,65 g2,13 g	16,01 g3,99 g1,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36,54 g0,05 g0,24 g	38,43 g1,33 g0,13 g	26,44 g0,00 g0,61 g	19,76 g0,10 g0,10 g	48,24 g3,75 g0,18 g
				  		       

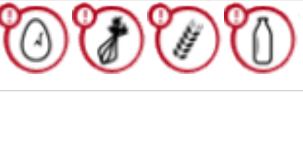
A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:
Pozderkáné Hajnal Nikoletta : +3630/314-6453 /hajnal.nikoletta@rabakesz.hu
Diétás étkezéssel kapcsolatban Smuk Lili: +3620-460-9905/ dietetikus@rabakesz.hu
WWW.rabakesz.hu
Nemzetközi kód 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 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Tej [7], Kőrözött [7], Zsemle[1]	Kakaó [7], Briós[1,3,7], Nektarin	Tej [7], Padlizsánkrém [7,10], Kifli[1], Céklakarika	Csipkebogyó tea, Tojáskrém[3,10], Fehér kenyér[1], Paprika	Citromos tea, Lenmagos Sajtkrém[7], Zsemle[1], Póréhagymakarika
		Energia: 311,11 Kcal / 1 300,44 KJ	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ	Energia: 268,44 Kcal / 1 122,08 KJ	Energia: 222,91 Kcal / 931,76 KJ	Energia: 329,00 Kcal / 1 375,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,35 g 8,30 g 4,70 g	11,42 g 7,89 g 6,17 g	8,58 g 4,19 g 2,45 g	4,56 g 7,82 g 2,13 g	9,62 g 13,49 g 4,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Paprikás csirke tokány [1,7], Bulgur[1]	Magyaros karfiolleves [1,3,7,9], Mézes-mustáros sertés csíkok[1,10], Párolt rizs[9]	Kondorosi betyárleves [7,9], Sajtos csiga[1,3,7], Körte	Daragaluska leves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Sült virsli	Zöldségleves[1,3,7,9, (13)], Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]
		Energia: 606,56 Kcal / 2 535,42 KJ	Energia: 713,05 Kcal / 2 980,55 KJ	Energia: 728,67 Kcal / 3 045,84 KJ	Energia: 731,92 Kcal / 3 059,43 KJ	Energia: 562,53 Kcal / 2 351,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,36 g 16,80 g 4,62 g	28,97 g 25,55 g 5,91 g	37,96 g 28,49 g 11,38 g	34,16 g 21,29 g 6,89 g	31,38 g 22,14 g 8,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	86,75 g 0,83 g 0,81 g	90,90 g 3,06 g 1,28 g	75,12 g 1,66 g 1,59 g	86,05 g 7,21 g 0,54 g	62,54 g 0,76 g 1,32 g
						
						

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Retek	Tej [7], Zöldfűszeres túrókrém[7], Fehér kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcsle 100%, Trappista sajt[7], Natúr vajkrém [7], Zsemle[1], Póréhagymakarika	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal[7], Őszibarack	Citromos tea, Hot-dog [1,10], Paprika
		Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ	Energia: 282,65 Kcal / 1 181,48 KJ	Energia: 329,16 Kcal / 1 375,89 KJ	Energia: 275,36 Kcal / 1 151,00 KJ	Energia: 280,49 Kcal / 1 172,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,59 g 10,68 g 6,00 g	14,45 g 8,29 g 4,63 g	13,86 g 13,55 g 10,21 g	7,82 g 2,32 g 1,17 g	15,47 g 5,18 g 3,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Tejfölös burgonyaleves [1,3,7,9], Töltött csirkecomb[1,3], Párolt rizs[9], Csemege uborka [10]	Zeller leves [1,3,9], Györi aprópecsenye[1], Pirított burgonya, Friss Céklasaláta	Sertésraguleves[9], Túrós tészta[1,3,7,(13)], Szőlő	Májgaluska leves [1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Darált húsos lenmagos fasírt tepsiben sütve[1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Roston csirkemell[1], Zöldséges rizs[9], Friss káposzta saláta
		Energia: 712,99 Kcal / 2 980,30 KJ	Energia: 633,87 Kcal / 2 649,58 KJ	Energia: 702,92 Kcal / 2 938,21 KJ	Energia: 700,14 Kcal / 2 926,59 KJ	Energia: 616,23 Kcal / 2 575,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,20 g 22,08 g 4,48 g	23,33 g 16,80 g 6,76 g	39,22 g 20,20 g 7,78 g	39,18 g 32,84 g 6,92 g	29,22 g 17,23 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	95,23 g 0,53 g 1,76 g	80,86 g 5,00 g 1,16 g	89,52 g 14,18 g 1,17 g	72,11 g 0,19 g 1,00 g	84,60 g 13,99 g 0,73 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Fejes saláta	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprika	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Helyben sült kakaós csiga[1,7,(3,6,9,10,13)], Alma
		Energia: 206,79 Kcal / 864,38 KJ	Energia: 290,36 Kcal / 1 213,70 KJ	Energia: 250,55 Kcal / 1 047,30 KJ	Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 KJ	Energia: 405,14 Kcal / 1 693,49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,50 g9,28 g2,75 g	9,87 g15,72 g4,65 g	12,45 g7,08 g1,77 g	12,91 g5,89 g2,96 g	5,06 g14,96 g12,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18,76 g0,04 g0,40 g	27,00 g0,05 g0,88 g	33,96 g0,00 g0,49 g	36,27 g1,55 g0,60 g	56,63 g1,65 g0,07 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Tejeskávét[1,7], Ráma csészés margarin, Kalács [1,3,7]	Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral[1,7], Alma	Csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Karalábé karika	Citromos tea, Snidlinges tojáskrém[3,10], Kifli[1], Uborka	Tej [7], Csicseriborsókrém[7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Friss sárgarépa hasáb
		Energia: 278,81 Kcal / 1 165,43 KJ	Energia: 407,43 Kcal / 1 703,06 KJ	Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ	Energia: 260,34 Kcal / 1 088,22 KJ	Energia: 355,12 Kcal / 1 484,40 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
		10,50 g 10,12 g 3,85 g	10,90 g 3,60 g 1,78 g	6,94 g 8,88 g 3,95 g	4,76 g 9,02 g 2,81 g	17,29 g 5,06 g 2,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Sárgaborsó leves[1,3,9], Tarhonyáshús[1,3], Friss Céklasaláta	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Brokkolival sült csirkemell[1,7], Párolt barna rizs[9]	Palócleves [1,7,9], Máglyarakás [1,3,7], Körte	Húsgombócleves[1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1,9], Sertés pörkölt[1]	Karalábéleves[1,3,9], Sokmagos rántott halfilé tepsiben sült[1,3,4], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]
		Energia: 702,33 Kcal / 2 935,74 KJ	Energia: 625,12 Kcal / 2 613,00 KJ	Energia: 799,49 Kcal / 3 341,87 KJ	Energia: 625,53 Kcal / 2 614,72 KJ	Energia: 573,20 Kcal / 2 395,98 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
		36,46 g 17,43 g 3,60 g	33,85 g 21,75 g 7,31 g	22,30 g 23,54 g 5,90 g	36,19 g 23,53 g 7,67 g	29,19 g 13,96 g 2,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	98,68 g 5,07 g 1,02 g	76,21 g 0,33 g 0,77 g	111,06 g 25,06 g 0,74 g	62,40 g 0,00 g 0,95 g	87,84 g 0,00 g 1,04 g
						
						

