



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tej [7], Kakaós krém (1,8), Kifli[1], Alma	Gyümölcsle 100%, Sertés párizsi(10), Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Uborka karika	Tej [7], Sült zellerkémés 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], Friss sárgarépa hasáb
		Energia: 278,31 Kcal / 1 163,34 KJ	Energia: 199,42 Kcal / 833,58 KJ	Energia: 272,95 Kcal / 1 140,93 KJ	Energia: 227,22 Kcal / 949,78 KJ	Energia: 217,20 Kcal / 907,90 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
		7,20 g 6,43 g 3,60 g	3,80 g 8,87 g 3,43 g	13,02 g 13,35 g 6,82 g	9,36 g 4,32 g 1,23 g	11,51 g 8,46 g 5,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcspüré	Körte	Alma	Szőlő	Banán
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 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	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,24 g 0,12 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	Bolognai spagetti reszelt sajt szóráttal[1,3,7,(13)]	Paradicsomleves[1,9], Sertéscsikok sajtmártással[1,7,9], Burgonyapüré[7]	Zöldbabfőzelék [1,7], Roston csirkemellcsikok [1]	Csontleves finommetélttel [1,3,9], Székelykáposzta [1,7,(12)], Fehér kenyér[1]	Rántott halfilé tepsiben sütvé[1,3,4], Rizibizi , Friss Céklasaláta
		Energia: 304,05 Kcal / 1 270,93 KJ	Energia: 313,58 Kcal / 1 310,76 KJ	Energia: 283,94 Kcal / 1 186,87 KJ	Energia: 286,52 Kcal / 1 197,65 KJ	Energia: 369,78 Kcal / 1 545,68 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
		19,15 g 7,72 g 3,21 g	14,58 g 12,90 g 3,94 g	18,24 g 12,51 g 2,41 g	14,57 g 11,88 g 3,27 g	15,99 g 13,68 g 2,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi															
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi															
		Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Citromos tea	Vöröslencsekrém /Áttörve/, Kifli[1], Paprika, Tej [7]	Tonhalkrém[4,(6)], Zsemle[1], Paradicsom, Csipkebogyó tea	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Zsemle [1], Uborka karika, Tej [7]	Helyben sült túrós párna [1,3,7,(5,6,9,10,13)], Kakaó[7]										
		Energia: 155,98 Kcal / 652,00 KJ		Energia: 325,34 Kcal / 1 359,92 KJ		Energia: 210,70 Kcal / 880,73 KJ		Energia: 331,77 Kcal / 1 386,80 KJ		Energia: 277,46 Kcal / 1 159,78 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		4,66 g	6,80 g	2,59 g	11,51 g	7,50 g	3,71 g	5,09 g	4,37 g	1,30 g	11,13 g	13,69 g	5,18 g	15,75 g	8,92 g	3,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14,84 g	1,03 g	0,13 g	48,53 g	11,47 g	0,77 g	31,41 g	5,00 g	0,46 g	36,63 g	10,68 g	0,45 g	31,81 g	14,45 g	0,19 g

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,
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
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	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, Darált Lenmagos sajtkrém[7], Zsemle[1], Póréhagymakarika
		Energia: 308,73 Kcal / 1 290,49 KJ	Energia: 244,27 Kcal / 1 021,05 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 169,28 Kcal / 707,59 KJ	Energia: 233,68 Kcal / 976,78 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
		11,55 g 9,59 g 5,40 g	9,37 g 8,87 g 6,76 g	7,99 g 6,39 g 3,74 g	3,72 g 6,55 g 1,79 g	5,42 g 8,17 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Szilva	Körte	Szőlő	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 23,71 Kcal / 99,11 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 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
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,40 g 0,00 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,24 g 0,12 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	BrokkolikréMLEVES pirított zsemlekockával[1,7,9], Paprikás csirketokány [1,7], Bulgur[1]	Karfiolfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1]	Burgonyafőzelék[1,7], Vagdalthús[1,3]	Daragaluska leves[1,3,9], Lencsefőzelék /áttörve / [1,7,10], Főtt virsli csikok [10]	Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]
		Energia: 363,92 Kcal / 1 521,19 KJ	Energia: 327,61 Kcal / 1 369,41 KJ	Energia: 298,17 Kcal / 1 246,35 KJ	Energia: 448,93 Kcal / 1 876,53 KJ	Energia: 247,12 Kcal / 1 032,96 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
		18,60 g 11,03 g 2,92 g	15,80 g 15,48 g 3,64 g	12,97 g 11,97 g 2,92 g	23,81 g 12,14 g 4,91 g	14,83 g 10,01 g 3,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi				 											
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi															
		Csicseriborsókrém (darálva)[7,10], Fehér kenyér[1], Paprika, Gyümölcs tea	Zöldséges felvágott (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka karika, Citromos tea	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Zsemle[1], Paradicsom, Limonádé	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek, Tej [7]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Ásványvíz mentes										
		Energia: 148,13 Kcal / 619,18 KJ	Energia: 182,68 Kcal / 763,60 KJ	Energia: 221,86 Kcal / 927,37 KJ	Energia: 236,47 Kcal / 988,44 KJ	Energia: 296,93 Kcal / 1 241,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,52 g	1,01 g	0,35 g	4,02 g	10,04 g	2,45 g	3,01 g	4,69 g	0,96 g	11,63 g	11,13 g	4,53 g	9,86 g	4,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,61 g	5,14 g	0,04 g	13,83 g	1,19 g	0,41 g	38,13 g	10,38 g	0,35 g	22,16 g	10,66 g	0,48 g	51,87 g	22,45 g	0,13 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 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Retek	Tej [7], Zöldfűszeres túrókrém[7], Fehér kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcsle 100%, Bundáskenyér tepsiben sütve[1,3,7], Póréhagymakarika	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal[7]	Citromos tea, Főtt virsli csikók [10], Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Paprika
		Energia: 189,38 Kcal / 791,61 KJ	Energia: 250,68 Kcal / 1 047,84 KJ	Energia: 219,38 Kcal / 917,01 KJ	Energia: 223,44 Kcal / 933,98 KJ	Energia: 289,61 Kcal / 1 210,57 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
		8,00 g 5,66 g 3,03 g	11,66 g 9,13 g 5,05 g	4,31 g 3,06 g 0,81 g	5,87 g 2,93 g 1,54 g	14,16 g 8,68 g 5,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcspüré	Alma	Banán	Őszibarack	Szőlő
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 20,67 Kcal / 86,40 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 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	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,35 g 0,05 g 0,00 g	0,24 g 0,12 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	Lecsós csirkemáj[1], Párolt rizs[9], Csemege uborka[10]	Zeller leves [1,3,9], Györi aprópecsenye[1], Burgonyapüré[7], Friss Céklasaláta	Húsgombócok paradicsom mártásban [1,3], Főtt burgonya fél adag	Májgaluska leves [1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Tepsiben sült fasírt darált lenmaggal[1,3]	Finomfőzelék[1,7], Roston csirkemellcsikók [1]
		Energia: 294,41 Kcal / 1 230,63 KJ	Energia: 372,55 Kcal / 1 557,26 KJ	Energia: 355,06 Kcal / 1 484,15 KJ	Energia: 375,87 Kcal / 1 571,14 KJ	Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 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
		14,21 g 10,51 g 1,73 g	18,16 g 12,40 g 3,17 g	14,46 g 13,44 g 2,41 g	23,34 g 16,72 g 3,86 g	17,95 g 7,68 g 1,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Fejes saláta, Tej [7]	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Zsemle[1], Paprika, Csipkebogyó tea	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa karika, Kakaó [7]	Körözött [7], Kifli[1], Uborka karika, Tej [7]	Helyben sült kakaós csiga[1,7,(3,6,9,10,13)], Tej [7]
		Energia: 281,70 Kcal / 1 177,51 KJ	Energia: 244,42 Kcal / 1 021,68 KJ	Energia: 250,93 Kcal / 1 048,89 KJ	Energia: 311,04 Kcal / 1 300,15 KJ	Energia: 372,11 Kcal / 1 555,42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 11,08 g13,90 g5,44 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 3,00 g8,80 g2,91 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 12,03 g8,96 g3,56 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 11,85 g9,62 g5,68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 9,96 g15,36 g11,06 g
		SzénhidrátCukorSó 24,51 g10,64 g0,48 g	SzénhidrátCukorSó 31,92 g5,03 g0,37 g	SzénhidrátCukorSó 25,20 g11,95 g0,50 g	SzénhidrátCukorSó 39,43 g11,53 g0,76 g	SzénhidrátCukorSó 44,62 g11,70 g0,27 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tejeskávét[1,7], Teavaj [7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral[1,7]	Csipkebogyó tea, Eidámi sajt[7,(1)], Magyaros vajkrém[7], Zsemle[1], Karálbé karika	Citromos tea, Tojásrántotta [3], Kifli[1], Uborka karika	Tej [7], Csicseriborsókrém (darálva)[7,10], Fehér kenyér[1], Friss sárgarépa hasáb
		Energia: 302,58 Kcal / 1 264,78 KJ	Energia: 229,18 Kcal / 957,97 KJ	Energia: 269,66 Kcal / 1 127,18 KJ	Energia: 206,70 Kcal / 864,01 KJ	Energia: 250,95 Kcal / 1 048,97 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 7,72 g 5,23 g	7,30 g 4,10 g 2,23 g	6,41 g 5,46 g 3,56 g	3,02 g 7,08 g 1,60 g	10,29 g 6,57 g 3,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Őszibarack	Körte	Banán	Nektarin
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 20,67 Kcal / 86,40 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 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	0,35 g 0,05 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tarhonyáshús[1,3], Friss Céklasaláta	Brokkolifőzelék[1,7], Sült csirkemell csíkok[1]	Paradicsomos káposzta [1], Sertés sült csíkok[1]	Húsgombóclevés[1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Sertés pörkölt[1]	Karálbéleves[1,3,9], Roston sült halfilé[1,4], Petrezselymes burgonyapüré, Csemege uborka[10]
		Energia: 355,94 Kcal / 1 487,83 KJ	Energia: 269,75 Kcal / 1 127,56 KJ	Energia: 292,33 Kcal / 1 221,94 KJ	Energia: 439,45 Kcal / 1 836,90 KJ	Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 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
		19,30 g 11,48 g 2,40 g	20,07 g 11,43 g 2,29 g	17,38 g 9,86 g 2,28 g	22,74 g 18,45 g 5,14 g	14,51 g 16,48 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi					 
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Sertés párizsi(10), Margarin, Fehér kenyér [1], Retek, Citromos tea Energia: 141,18 Kcal / 590,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,89 g 6,66 g 2,86 g Szénhidrát Cukor Só 15,43 g 1,03 g 0,28 g 	Zala felvágott, Ráma csészes margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka karika, Tej [7] Energia: 355,33 Kcal / 1 485,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,11 g 15,08 g 6,25 g Szénhidrát Cukor Só 35,53 g 10,64 g 0,92 g 	Padlizsánkrém [7, 10], Fehér kenyér[1], Paprika, Tej [7] Energia: 213,22 Kcal / 891,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,83 g 6,44 g 3,38 g Szénhidrát Cukor Só 27,47 g 10,60 g 0,31 g 	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Céklakarika , Tej [7] Energia: 262,31 Kcal / 1 096,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,70 g 10,12 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 23,68 g 10,60 g 0,64 g 	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Zsemle[1], Póréhagymakarika, Csipkebogyó tea Energia: 207,41 Kcal / 866,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,38 g 4,72 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 34,01 g 5,39 g 0,35 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.

