

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	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 halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Rizi-bizi[9], Tartármártás [3,7,10,(1)]
		Energia: 804,92 Kcal / 3 364,57 KJ	Energia: 828,31 Kcal / 3 462,34 KJ	Energia: 880,92 Kcal / 3 682,25 KJ	Energia: 737,50 Kcal / 3 082,75 KJ	Energia: 869,06 Kcal / 3 632,67 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
		43,69 g 25,53 g 7,92 g	43,38 g 28,30 g 9,23 g	48,37 g 30,46 g 6,25 g	36,23 g 29,64 g 6,96 g	38,98 g 28,32 g 7,75 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 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Paprikás csirketokány [1,7], Bulgur[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros karfiolleves [1,3,7,9], Mézes-mustáros sertésszelet[1,10], Párolt rizs[9]	Kondorosi betyárleves [7,9], Sajtós csiga[1,3,7], Körte	Daragaluska leves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldségleves[1,7,9], Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]
		Energia: 833,88 Kcal / 3 485,62 KJ	Energia: 840,60 Kcal / 3 513,71 KJ	Energia: 805,19 Kcal / 3 365,69 KJ	Energia: 892,16 Kcal / 3 729,23 KJ	Energia: 761,42 Kcal / 3 182,74 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
		40,80 g 21,64 g 5,70 g	37,03 g 27,10 g 7,14 g	47,72 g 25,83 g 13,55 g	47,01 g 21,05 g 9,24 g	43,99 g 28,06 g 12,22 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.

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	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[1,9], Túrós tészta pirított szalonnával[1,3,7,(13)], Szőlő	Májgaluska leves [1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Darálthúsos lenmagos fasírt tepsiben sütve[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Roston csirkemell[1], Zöldséges rizs[9], Friss káposzta saláta										
		Energia: 891,27 Kcal / 3 725,51 KJ	Energia: 808,82 Kcal / 3 380,87 KJ	Energia: 846,55 Kcal / 3 538,58 KJ	Energia: 874,17 Kcal / 3 654,03 KJ	Energia: 882,97 Kcal / 3 690,81 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
		51,97 g	24,02 g	5,90 g	34,61 g	26,26 g	5,22 g	55,31 g	28,16 g	10,68 g	55,78 g	28,21 g	7,61 g	37,42 g	26,84 g	4,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112,79 g	0,76 g	0,93 g	105,36 g	6,99 g	1,58 g	90,60 g	26,48 g	1,08 g	104,02 g	0,32 g	0,91 g	120,89 g	22,98 g	1,38 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
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Sárgaborsó leves[1,3,9], Tarhonyáshús[1,3], Friss Céklasaláta	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Brokkolival-sajttal sült csirkemell[1,7], Párolt barna rizs[9]	Palócleves [1,7,9], Máglyarakás [1,3,7], Körte	Húsgombóclevés[1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1,9], Sertés pörkölt[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karalábéleves[1,3,9], Sokmagos rántott halfilé tepsiben sütvé[1,3,4], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]
		Energia: 869,18 Kcal / 3 633,17 KJ	Energia: 795,49 Kcal / 3 325,15 KJ	Energia: 848,98 Kcal / 3 548,74 KJ	Energia: 865,53 Kcal / 3 617,92 KJ	Energia: 810,79 Kcal / 3 389,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46,67 g 21,18 g 4,45 g	42,45 g 28,70 g 9,61 g	28,26 g 22,72 g 5,64 g	48,03 g 29,63 g 9,50 g	38,02 g 26,31 g 4,00 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 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 Csillagfű,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér, (10) Az adott allergén előfordulhat.