

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldbableves [1,3,9], Mediterrán csirkemell[7], Párolt rizs[9]	Paradicsomleves [1,3,9], Stefánia vagdalt[1,3], Petrezselymes burgonya, Friss káposzta saláta	Babgulyás leves[1,3, (13)], Gyros csirkemell csíkok[12,(1,3,6,7,10,11)], Főtt-sült burgonya, Tzatziki[7]	Csontleves finommetéltel [1,3,9], Csáky töltött setésszelet [1,3], Galuska [1,3]	Őszibarack krémleves [1,7], Darálthúsos rakott zöldbab[7]
		Energia: 730,35 Kcal / 3 052,86 KJ	Energia: 1 116,08 Kcal / 4 665,21 KJ	Energia: 1 065,56 Kcal / 4 454,04 KJ	Energia: 1 003,83 Kcal / 4 196,01 KJ	Energia: 758,84 Kcal / 3 171,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45,01 g 20,69 g 5,17 g	39,20 g 36,73 g 6,63 g	67,52 g 37,60 g 6,60 g	49,58 g 47,23 g 12,45 g	42,68 g 27,77 g 12,81 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Húsos Lasagne[1,3,7,9, (13)]	Magyaros karfiolleves [1,3,7,9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldséges rizs[9], Coleslaw saláta [3,7,10,(1)]	Kondorosi betyárleves [7,9], Tortilla tekercs [3,7,10,(1)], Friss saláta	Daragaluska leves[1,3,9], Velővel töltött borda rántva[1,3,7], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves[1,3,7,9, (13)], Óvári sertésszelet [1,7], Párolt rizs[9]
		Energia: 1 073,64 Kcal / 4 487,82 KJ	Energia: 1 072,58 Kcal / 4 483,38 KJ	Energia: 1 045,84 Kcal / 4 371,61 KJ	Energia: 968,67 Kcal / 4 049,04 KJ	Energia: 951,86 Kcal / 3 978,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46,79 g 49,58 g 16,99 g	50,66 g 37,31 g 6,35 g	60,56 g 52,34 g 8,04 g	51,64 g 39,00 g 9,43 g	46,82 g 42,87 g 10,60 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 2026.09.14. - 2026.09.18.

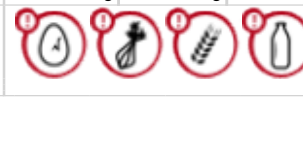
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Tejfölös burgonyaleves [1,3,7,9], BBQ sült oldalas [1,(12)], Hagymás törtburgonya	Zeller leves [1,3,9], Aranygaluska[1,3,7], Vanília öntett [1,7]	Sertésraguleves[9], Chilis húsos bab[1,(7)], Fehér kenyér[1]	Májgaluska leves [1,3,9], Rántott sertésborda sajttal és tejjel[1,3,7], Steak burgonya	Fahéjas szilvaleves[1,7], Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10], Párolt rizs[9]
		Energia: 1 262,28 Kcal / 5 276,33 KJ	Energia: 1 001,45 Kcal / 4 186,06 KJ	Energia: 1 050,11 Kcal / 4 389,46 KJ	Energia: 1 573,02 Kcal / 6 575,22 KJ	Energia: 942,90 Kcal / 3 941,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,90 g 89,56 g 27,11 g	27,99 g 33,46 g 8,73 g	63,02 g 31,91 g 9,68 g	59,68 g 102,93 g 20,29 g	40,90 g 31,52 g 7,59 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Sárgaborsó leves[1,3,9], Milánói sertésborda reszelt sajttal [1,3,7,(13)]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Rántott csirkemáj [1,3], Rizi-bizi [9], Csemege uborka[10]	Palócleves [1,7,9], Brassói aprópecsenye [1], Főtt-sült burgonya, Cékla	Húsgombóclevés[1,3,9], Aszaltparadicsommal- sajttal töltött csirkemell[7], Friss saláta	Karalábélevés[1,3,9], Rakott burgonya tejföllel [1,3,7], Csemege uborka [10]
		Energia: 1 025,57 Kcal / 4 286,88 KJ	Energia: 1 063,28 Kcal / 4 444,51 KJ	Energia: 1 247,71 Kcal / 5 215,43 KJ	Energia: 699,52 Kcal / 2 923,99 KJ	Energia: 1 246,02 Kcal / 5 208,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		64,59 g 31,52 g 9,30 g	52,66 g 41,56 g 8,23 g	47,79 g 50,48 g 15,39 g	56,30 g 31,55 g 12,23 g	39,41 g 53,29 g 17,72 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 Csillagfűt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér,
(10) Az adott allergén előfordulhat.