

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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], Cékla karika	Limonádé , Gyümölcsös zabkása [1,7]	Citromos tea, Trappista sajt[7], Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa karika
		Energia: 262,16 Kcal / 1 095,83 KJ	Energia: 331,25 Kcal / 1 384,63 KJ	Energia: 340,32 Kcal / 1 422,54 KJ	Energia: 365,95 Kcal / 1 529,67 KJ	Energia: 328,93 Kcal / 1 374,93 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
		7,26 g 4,27 g 2,28 g	7,48 g 10,93 g 5,21 g	11,28 g 8,68 g 4,22 g	16,12 g 7,45 g 2,07 g	17,67 g 16,14 g 11,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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 sült[1,3,4], Rizi-bizi [9], Tartármártás [7,10]
		Energia: 809,91 Kcal / 3 385,42 KJ	Energia: 770,73 Kcal / 3 221,65 KJ	Energia: 950,77 Kcal / 3 974,22 KJ	Energia: 708,41 Kcal / 2 961,15 KJ	Energia: 774,56 Kcal / 3 237,66 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
		40,97 g 26,79 g 7,21 g	36,42 g 28,28 g 8,54 g	40,52 g 28,43 g 5,94 g	36,69 g 25,68 g 6,56 g	31,06 g 30,19 g 7,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	43,58 g 1,09 g 0,76 g	54,09 g 21,84 g 0,55 g	55,06 g 8,13 g 0,70 g	64,09 g 18,80 g 0,24 g	37,99 g 8,13 g 1,56 g
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	104,05 g 6,26 g 1,46 g	94,95 g 13,55 g 1,38 g	131,72 g 18,84 g 1,21 g	81,88 g 0,28 g 1,31 g	107,99 g 11,56 g 0,78 g
						

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 364,60 Kcal / 1 524,03 KJ			Energia: 244,83 Kcal / 1 023,39 KJ			Energia: 254,00 Kcal / 1 061,72 KJ			Energia: 269,91 Kcal / 1 128,22 KJ			Energia: 294,16 Kcal / 1 229,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,65 g	11,65 g	4,88 g	12,56 g	3,75 g	0,42 g	10,22 g	8,74 g	2,45 g	8,84 g	9,21 g	2,26 g	16,01 g	3,99 g	1,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42,78 g	0,04 g	0,29 g	40,68 g	1,44 g	0,13 g	27,44 g	0,00 g	0,76 g	33,89 g	0,12 g	0,14 g	48,24 g	3,75 g	0,18 g
								  						   		
												   				

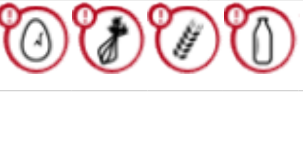
A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:
Pozderkáné Hajnal Nikoletta : +3630/314-6453 /hajnal.nikoletta@rabakesz.hu
Diétás étkezéssel kapcsolatban Smuk Lili: +3620-460-9905/ dietetikus@rabakesz.hu
WWW.rabakesz.hu
Nemzetközi kód 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	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 313,68 Kcal / 1 311,18 KJ	Energia: 263,11 Kcal / 1 099,80 KJ	Energia: 273,58 Kcal / 1 143,56 KJ	Energia: 307,48 Kcal / 1 285,27 KJ	Energia: 366,53 Kcal / 1 532,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,15 g 8,61 g 4,87 g	11,44 g 7,92 g 6,18 g	8,77 g 4,27 g 2,48 g	4,96 g 9,49 g 2,67 g	11,23 g 16,32 g 6,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Paprikás csirketokány [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: 752,66 Kcal / 3 146,12 KJ	Energia: 842,92 Kcal / 3 523,41 KJ	Energia: 810,53 Kcal / 3 388,02 KJ	Energia: 863,96 Kcal / 3 611,35 KJ	Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,78 g 24,50 g 5,89 g	32,63 g 30,87 g 7,06 g	44,10 g 31,58 g 13,45 g	37,99 g 28,00 g 8,22 g	34,10 g 30,91 g 9,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	101,66 g 0,88 g 0,68 g	107,58 g 3,27 g 1,03 g	83,15 g 1,85 g 1,67 g	97,96 g 8,27 g 0,47 g	68,73 g 0,84 g 1,48 g
						

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Retek	Tej [7], Zöldfűszeres túrókrém[7], Fehér kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcslé 100%, Trappista sajt[7], Natúr vajkrém [7], Zsemle[1], Póréhagymakarika	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal[7], Őszibarack	Citromos tea, Hot-dog [1,10], Paprika
		Energia: 267,33 Kcal / 1 117,44 KJ	Energia: 363,50 Kcal / 1 519,43 KJ	Energia: 351,84 Kcal / 1 470,69 KJ	Energia: 352,95 Kcal / 1 475,33 KJ	Energia: 306,11 Kcal / 1 279,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,71 g 10,69 g 6,00 g	15,56 g 8,87 g 5,02 g	14,20 g 15,58 g 11,18 g	9,37 g 2,52 g 1,26 g	17,08 g 5,81 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 824,55 Kcal / 3 446,62 KJ	Energia: 727,03 Kcal / 3 038,99 KJ	Energia: 790,71 Kcal / 3 305,17 KJ	Energia: 737,85 Kcal / 3 084,21 KJ	Energia: 738,47 Kcal / 3 086,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,70 g 28,33 g 5,34 g	24,77 g 23,70 g 7,85 g	43,03 g 25,31 g 8,88 g	42,06 g 35,63 g 7,45 g	33,54 g 22,32 g 3,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	106,14 g 0,57 g 0,91 g	85,94 g 5,00 g 1,35 g	96,04 g 16,61 g 0,95 g	68,05 g 0,20 g 0,81 g	99,22 g 15,74 g 0,85 g
						

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Tejeskávé[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: 281,04 Kcal / 1 174,75 KJ	Energia: 427,66 Kcal / 1 787,62 KJ	Energia: 262,57 Kcal / 1 097,54 KJ	Energia: 272,93 Kcal / 1 140,85 KJ	Energia: 387,23 Kcal / 1 618,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,51 g 10,12 g 3,85 g	11,66 g 3,83 g 1,90 g	7,15 g 8,90 g 3,95 g	5,34 g 9,65 g 2,97 g	18,39 g 5,24 g 2,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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	Húsgombóclevés[1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1,9], Sertés pörkölt[1]	Karalábéleves[1,3,9], Sokmagos rántott halfilé tepsiben sütvé[1,3,4], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]
		Energia: 823,20 Kcal / 3 440,98 KJ	Energia: 816,31 Kcal / 3 412,18 KJ	Energia: 872,86 Kcal / 3 648,55 KJ	Energia: 753,35 Kcal / 3 149,00 KJ	Energia: 769,02 Kcal / 3 214,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,16 g 22,80 g 4,44 g	38,24 g 32,51 g 8,90 g	25,44 g 24,59 g 6,05 g	43,08 g 29,11 g 9,32 g	33,69 g 26,80 g 3,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Padlizsánkrém [7,10], Fehér kenyér[1], Paradicsom	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Céklakarika	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle[1], Póréhagymakarika
		Energia: 347,25 Kcal / 1 451,51 KJ	Energia: 297,00 Kcal / 1 241,46 KJ	Energia: 202,56 Kcal / 846,70 KJ	Energia: 317,18 Kcal / 1 325,81 KJ	Energia: 271,01 Kcal / 1 132,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,94 g 12,52 g 7,27 g	12,40 g 11,81 g 4,88 g	1,76 g 1,34 g 0,64 g	16,10 g 9,30 g 2,32 g	7,68 g 11,26 g 5,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1	1	1,7,10	1,4,(6)	1,(6),(7),(10)

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.

