

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 261,11 Kcal / 1 091,44 KJ	Energia: 246,56 Kcal / 1 030,62 KJ	Energia: 227,04 Kcal / 949,03 KJ	Energia: 301,15 Kcal / 1 258,81 KJ	Energia: 255,07 Kcal / 1 066,19 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 4,04 g 2,22 g	5,29 g 9,66 g 4,08 g	7,60 g 7,35 g 3,68 g	13,10 g 6,04 g 1,72 g	14,53 g 10,31 g 7,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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 [3,7,10,(1)]
		Energia: 606,84 Kcal / 2 536,59 KJ	Energia: 546,32 Kcal / 2 283,62 KJ	Energia: 526,11 Kcal / 2 199,14 KJ	Energia: 462,69 Kcal / 1 934,04 KJ	Energia: 540,24 Kcal / 2 258,20 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
		31,59 g 18,32 g 5,70 g	28,02 g 20,46 g 5,88 g	27,96 g 19,42 g 4,13 g	24,28 g 16,32 g 4,25 g	22,84 g 20,85 g 5,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	81,99 g 3,65 g 0,91 g	63,74 g 8,33 g 0,59 g	72,22 g 15,65 g 0,56 g	54,24 g 0,22 g 0,86 g	73,64 g 8,93 g 0,41 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	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: 224,43 Kcal / 938,12 KJ	Energia: 204,46 Kcal / 854,64 KJ	Energia: 188,33 Kcal / 787,22 KJ	Energia: 183,10 Kcal / 765,36 KJ	Energia: 210,24 Kcal / 878,80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6,74 g9,45 g3,47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,08 g3,09 g0,35 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5,11 g4,37 g1,30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5,43 g8,37 g2,11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,78 g2,74 g0,68 g
		SzénhidrátCukorSó23,08 g0,04 g0,17 g	SzénhidrátCukorSó34,40 g0,96 g0,15 g	SzénhidrátCukorSó26,04 g0,00 g0,47 g	SzénhidrátCukorSó19,38 g0,09 g0,09 g	SzénhidrátCukorSó35,36 g2,50 g0,12 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 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	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: 285,16 Kcal / 1 191,97 KJ	Energia: 252,94 Kcal / 1 057,29 KJ	Energia: 263,17 Kcal / 1 100,05 KJ	Energia: 211,82 Kcal / 885,41 KJ	Energia: 250,01 Kcal / 1 045,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,56 g 7,00 g 3,99 g	11,31 g 7,82 g 6,15 g	8,38 g 4,10 g 2,43 g	4,61 g 7,29 g 2,01 g	5,65 g 8,20 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	37,77 g 0,93 g 0,47 g	38,72 g 12,22 g 0,29 g	43,19 g 0,00 g 0,95 g	27,09 g 7,01 g 0,14 g	32,16 g 4,04 g 0,34 g
						
		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: 549,35 Kcal / 2 296,28 KJ	Energia: 549,36 Kcal / 2 296,32 KJ	Energia: 591,54 Kcal / 2 472,64 KJ	Energia: 596,28 Kcal / 2 492,45 KJ	Energia: 476,17 Kcal / 1 990,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,52 g 19,30 g 4,52 g	26,16 g 14,42 g 4,35 g	31,08 g 22,31 g 8,42 g	26,37 g 18,76 g 5,64 g	25,21 g 19,26 g 6,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70,12 g 0,76 g 0,43 g	78,03 g 2,45 g 0,50 g	63,66 g 1,38 g 0,98 g	69,76 g 2,91 g 0,22 g	53,71 g 0,69 g 0,77 g
						
						

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Gyümölcs tea, Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Retek	Tej [7], Zöldbúzseres túrókrém[7], Fehér kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcslé 100%, Bundáskenyér[1,3,7], Póréhagymakarika	Csipkebogyó tea, Tejberizs fahéjjal[7], Őszibarack	Citromos tea, Hot-dog [1,10], Paprika
		Energia: 192,06 Kcal / 802,81 KJ	Energia: 264,01 Kcal / 1 103,56 KJ	Energia: 255,98 Kcal / 1 070,00 KJ	Energia: 356,86 Kcal / 1 491,67 KJ	Energia: 234,46 Kcal / 980,04 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
		8,24 g 5,68 g 3,03 g	12,68 g 7,40 g 4,15 g	5,43 g 3,76 g 0,91 g	11,38 g 3,27 g 1,66 g	13,11 g 4,29 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	26,57 g 5,40 g 0,47 g	32,13 g 1,11 g 0,39 g	52,38 g 21,80 g 0,16 g	69,48 g 11,99 g 0,28 g	44,01 g 4,00 g 0,13 g
						
		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: 612,79 Kcal / 2 561,46 KJ	Energia: 544,86 Kcal / 2 277,51 KJ	Energia: 631,20 Kcal / 2 638,42 KJ	Energia: 581,17 Kcal / 2 429,29 KJ	Energia: 519,79 Kcal / 2 172,72 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
		27,69 g 16,78 g 3,74 g	20,08 g 15,01 g 5,40 g	27,98 g 24,16 g 6,65 g	36,00 g 24,57 g 5,75 g	23,67 g 16,68 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84,91 g 0,49 g 0,60 g	68,68 g 1,00 g 0,65 g	74,02 g 17,62 g 0,63 g	59,46 g 0,08 g 0,61 g	67,44 g 9,64 g 0,34 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	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: 268,35 Kcal / 1 121,70 KJ	Energia: 155,33 Kcal / 649,28 KJ	Energia: 159,80 Kcal / 667,96 KJ	Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,50 g9,28 g2,75 g	9,68 g13,58 g4,08 g	7,95 g4,69 g1,17 g	8,00 g4,36 g2,23 g	3,52 g10,12 g8,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18,76 g0,04 g0,40 g	26,54 g0,04 g0,87 g	20,16 g0,00 g0,33 g	21,97 g0,93 g0,07 g	40,32 g1,10 g0,05 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	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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, Tojásrántotta [3], Kifli[1], Uborka	Tej [7], Csicseriborsókrém[7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Friss sárgarépa hasáb
		Energia: 276,58 Kcal / 1 156,10 KJ	Energia: 337,31 Kcal / 1 409,96 KJ	Energia: 229,29 Kcal / 958,43 KJ	Energia: 261,94 Kcal / 1 094,91 KJ	Energia: 258,58 Kcal / 1 080,86 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	9,99 g 3,38 g 1,64 g	6,50 g 6,85 g 2,98 g	5,83 g 10,42 g 2,32 g	13,23 g 4,45 g 2,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Sárgaborsó leves[1,3,9], Tarhonyáshús[1,3], Friss Céklasaláta	Fokhagymakrémes 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: 520,36 Kcal / 2 175,10 KJ	Energia: 499,56 Kcal / 2 088,16 KJ	Energia: 649,65 Kcal / 2 715,54 KJ	Energia: 540,75 Kcal / 2 260,34 KJ	Energia: 561,84 Kcal / 2 348,49 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
		30,08 g 11,50 g 2,67 g	28,18 g 18,61 g 5,84 g	18,41 g 22,06 g 5,39 g	29,69 g 19,70 g 6,22 g	24,67 g 19,90 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	73,19 g 1,05 g 0,62 g	56,91 g 0,26 g 0,61 g	83,20 g 16,42 g 0,50 g	56,12 g 0,00 g 0,58 g	76,34 g 0,00 g 0,57 g

