

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Tejeskávé[1,7], Kalács [1,3,7], Alma	Gyümölcs tea, Sajtkrém [7], Fehér kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcslé 100%, Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Tej [7], Kakaós krém (1,8), Fehér kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Pulykamellsonka(1,6,7), Ráma csészes margarin, Fehér kenyér[1], Fejes saláta
		Energia: 243,10 Kcal / 1 016,16 KJ	Energia: 194,55 Kcal / 813,22 KJ	Energia: 283,68 Kcal / 1 185,78 KJ	Energia: 199,21 Kcal / 832,70 KJ	Energia: 226,69 Kcal / 947,56 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
		10,80 g 3,44 g 1,95 g	2,79 g 5,08 g 3,10 g	12,25 g 10,78 g 6,00 g	6,93 g 3,35 g 1,93 g	6,10 g 7,95 g 2,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Magyaros karfiolleves [1,3,7,9], Húsos Lasagne [1,3,7,9]	Frankfurti leves[1,7,(10)], Fokhagymás sertésszelet [1], Petrezselymes burgonya, Friss Céklasaláta	Baromfi becsinált leves [1,7,9], Rizsfelfújt porcukorral[3,7], Vaníliásodó[7], Alma	Csontleves csigatésztával[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Darált húsos lenmagos fasírt tepsiben sütve[1,3]	Fahéjas körteleves [1,7,15], Rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Francia saláta[7,10]
		Energia: 648,62 Kcal / 2 711,23 KJ	Energia: 728,01 Kcal / 3 043,08 KJ	Energia: 742,88 Kcal / 3 105,24 KJ	Energia: 744,40 Kcal / 3 111,59 KJ	Energia: 641,58 Kcal / 2 681,80 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
		35,46 g 19,00 g 6,35 g	35,94 g 27,32 g 8,50 g	31,89 g 15,48 g 5,99 g	46,41 g 27,06 g 5,77 g	27,39 g 26,40 g 6,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	85,86 g 3,76 g 1,44 g	84,32 g 5,00 g 1,11 g	114,48 g 22,21 g 1,14 g	83,25 g 7,33 g 1,03 g	90,23 g 15,74 g 1,73 g
						
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zöldséges felvágott (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Fehér kenyér [1], Uborka	Toast sonkás szelet (1,6,7), Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Póréhagymakarika	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]										
		Energia: 361,12 Kcal / 1 509,48 KJ	Energia: 221,23 Kcal / 924,74 KJ	Energia: 248,41 Kcal / 1 038,35 KJ	Energia: 248,43 Kcal / 1 038,44 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
		8,59 g	17,18 g	4,18 g	10,65 g	8,91 g	1,44 g	4,43 g	14,85 g	4,70 g	13,60 g	9,05 g	3,70 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,32 g	0,29 g	0,64 g	28,72 g	0,69 g	0,97 g	19,67 g	0,05 g	0,36 g	27,85 g	0,00 g	0,69 g	61,87 g	22,45 g	0,53 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 2026.10.05. - 2026.10.09.

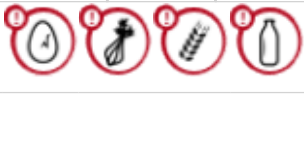
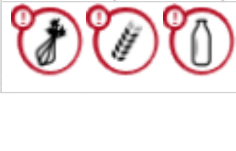
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Citromos tea, Kőrözött [7], Fehér kenyér[1]	Tej [7], Csicscriborsókrém[7,10], Kifli[1]	Gyümölcsle 100%, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Kakaó [7], Briós[1,3,7]	Csipkebogyó tea, Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]
		Energia: 211,15 Kcal / 882,61 KJ	Energia: 301,55 Kcal / 1 260,48 KJ	Energia: 264,35 Kcal / 1 104,98 KJ	Energia: 296,56 Kcal / 1 239,62 KJ	Energia: 258,53 Kcal / 1 080,66 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
		7,58 g 5,31 g 3,02 g	11,79 g 4,41 g 2,48 g	7,14 g 8,93 g 3,94 g	10,67 g 7,52 g 6,13 g	11,00 g 10,63 g 6,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Lestyános Karalábéleves [1,3,9], Sertés paprikás [1,7], Galuska [1,3], Csemege uborka[10]	Lencseleves[1,3,7,9,10, (13)], Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]	Kondorosi betyárleves [7,9], Mákos guba[1,7], Vaníliásodó[7], Alma	Daragaluska leves[1,3,9], Spenót[1,7], Főtt burgonya fél adag, Sült virsli(10)	Paradicsomleves[1,3,9], Lecsós csirkemáj[1], Tarhonya köret[1,3,(13)]
		Energia: 623,49 Kcal / 2 606,19 KJ	Energia: 596,25 Kcal / 2 492,33 KJ	Energia: 761,38 Kcal / 3 182,57 KJ	Energia: 599,69 Kcal / 2 506,70 KJ	Energia: 723,41 Kcal / 3 023,85 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
		33,00 g 17,57 g 4,99 g	36,87 g 19,55 g 7,74 g	26,05 g 27,51 g 8,87 g	23,71 g 25,80 g 7,94 g	34,74 g 20,60 g 3,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	82,64 g 1,14 g 1,42 g	71,40 g 0,82 g 1,56 g	90,94 g 17,14 g 1,53 g	70,34 g 0,09 g 0,87 g	98,98 g 10,28 g 1,60 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Sertés párizsi(10), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Csirkemell sonka, Margarin, Fehér kenyér [1], Uborka	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika	Helyben sült túrós párna [1,3,7,(5,6,9,10,13)], Körte
		Energia: 318,94 Kcal / 1 333,17 KJ	Energia: 271,52 Kcal / 1 134,95 KJ	Energia: 208,72 Kcal / 872,45 KJ	Energia: 250,49 Kcal / 1 047,05 KJ	Energia: 294,16 Kcal / 1 229,59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,93 g19,20 g6,00 g	9,06 g12,15 g4,59 g	6,55 g10,75 g2,70 g	12,60 g7,14 g1,75 g	16,01 g6,99 g1,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26,22 g0,05 g1,27 g	33,37 g0,05 g0,44 g	19,77 g0,11 g0,11 g	33,66 g0,00 g0,48 g	39,24 g3,75 g0,03 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 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tej [7], Padlizsánkrém [7,10], Kifli[1], Paprika	Citromos tea, Hot-dog [1,10]	Tej [7], Sajtkrém[7], Zsemle[1], Uborka	Citromos tea, Gyümölcsös zabkása [1,7]	Csipkebogyó tea, Tojáskrém[3,10], Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom
		Energia: 259,49 Kcal / 1 084,67 KJ	Energia: 224,42 Kcal / 938,08 KJ	Energia: 281,06 Kcal / 1 174,83 KJ	Energia: 354,51 Kcal / 1 481,85 KJ	Energia: 235,79 Kcal / 985,60 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
		8,40 g 4,28 g 2,45 g	13,82 g 8,53 g 5,53 g	9,60 g 8,03 g 4,76 g	15,38 g 7,10 g 2,01 g	8,68 g 8,38 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Fejtett bableves [1,3,7], Mustáros Csirkemell [1,7,10], Párolt rizs[9]	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Rakott burgonya[1,3,7], Friss Céklasaláta	Palócleves [1,7,9], Túrógombóc édes tejföllel [1,7], Körte	Húsgombóclevés[1,3,9], Töltött paprika[1,3,9], Főtt burgonya fél adag	Őszibarack krémleves [1,7], Rántott halfilé [1,3,4], Majonézes burgonya[7,10]
		Energia: 749,69 Kcal / 3 133,70 KJ	Energia: 661,56 Kcal / 2 765,32 KJ	Energia: 712,01 Kcal / 2 976,20 KJ	Energia: 710,73 Kcal / 2 970,85 KJ	Energia: 674,54 Kcal / 2 819,58 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
		34,63 g 25,83 g 5,89 g	22,04 g 21,55 g 8,23 g	31,65 g 18,80 g 4,72 g	32,06 g 24,99 g 7,68 g	25,82 g 26,43 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	93,79 g 0,03 g 1,35 g	78,86 g 5,00 g 0,94 g	101,64 g 14,99 g 0,76 g	84,31 g 18,19 g 0,87 g	96,02 g 15,86 g 1,06 g
						
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó					
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Toast sonkás szelet (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Fejes saláta	Trappista sajt[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika	Sertés párizsi(10), Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Pizzás csiga[1,(12)], Alma
		Energia: 263,89 Kcal / 1 103,06 KJ	Energia: 305,66 Kcal / 1 277,66 KJ	Energia: 301,12 Kcal / 1 258,68 KJ	Energia: 237,32 Kcal / 992,00 KJ	Energia: 236,61 Kcal / 989,03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 12,85 g12,15 g3,27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 17,04 g15,83 g11,07 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 8,59 g11,18 g4,18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 9,53 g10,28 g4,03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 2,65 g4,61 g4,10 g
		SzénhidrátCukorSó 25,45 g0,05 g0,74 g	SzénhidrátCukorSó 33,90 g0,64 g1,08 g	SzénhidrátCukorSó 34,42 g0,05 g0,22 g	SzénhidrátCukorSó 28,53 g0,04 g0,89 g	SzénhidrátCukorSó 27,14 g2,39 g0,02 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 Csillagfürt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér,
(10) Az adott allergén előfordulhat.



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Tejeskávé[1,7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Csipkebogyó tea, Sárgarépás túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Csicseriborsókrém[7,10], Kifli[1], Retek	Citromos tea, Lenmagos Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	
		Energia: 371,09 Kcal / 1 551,16 KJ	Energia: 280,71 Kcal / 1 173,37 KJ	Energia: 308,83 Kcal / 1 290,91 KJ	Energia: 351,45 Kcal / 1 469,06 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,95 g 10,99 g 5,33 g	12,15 g 5,69 g 2,88 g	12,39 g 4,46 g 2,48 g	13,83 g 13,97 g 4,63 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Zöldborsóleves [1,3,9], Sertésborda Budapest módra, Párolt rizs[9]	Tejfölös gombaleves [1,3,7,9], Tarhonyáshús [1,3,(13)], Friss Céklasaláta	Babgulyás leves[1,3, (13)], Lekváros derelye[1, (12,13)], Alma	Májgaluska leves [1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Fasírt golyó[1,3]	Ünnep
		Energia: 652,89 Kcal / 2 729,08 KJ	Energia: 714,76 Kcal / 2 987,70 KJ	Energia: 662,54 Kcal / 2 769,42 KJ	Energia: 631,58 Kcal / 2 640,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,11 g 17,71 g 4,03 g	34,60 g 22,23 g 4,52 g	27,65 g 22,60 g 10,12 g	34,36 g 18,46 g 5,44 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		86,27 g 4,20 g 1,08 g	92,81 g 5,25 g 1,30 g	88,41 g 21,66 g 0,66 g	85,28 g 0,10 g 0,92 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
						
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Zala felvágott, Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika	Tonhalkrém[4,(6)], Fehér kenyér[1], Uborka	Toast sonkás szelet (1,6,7), Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégсалáta	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Paprika	
		Energia: 293,96 Kcal / 1 228,75 KJ	Energia: 180,90 Kcal / 756,16 KJ	Energia: 283,12 Kcal / 1 183,44 KJ	Energia: 247,28 Kcal / 1 033,63 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,52 g12,66 g5,14 g	7,64 g6,50 g1,81 g	13,06 g9,74 g2,70 g	6,65 g10,85 g2,75 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34,14 g0,00 g0,79 g	18,45 g0,00 g0,48 g	34,40 g0,04 g0,24 g	27,46 g0,11 g0,23 g	g g 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 Csillagfürt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér, (10) Az adott allergén előfordulhat.



Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Gyümölcsle 100%, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb	Tejeskávét[1,7], Kalács [1,3,7], Körte	Tej [7], Vöröslencsekrém , Kifli[1], Karalábé karika	Kakaó [7], Eidámi sajt[7, (1)], Margarin, Fehér kenyér[1], Paprika	Citromos tea, Snidlinges tojáskrémt[3,10], Teljes kiörlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 325,60 Kcal / 1 361,01 KJ	Energia: 257,67 Kcal / 1 077,06 KJ	Energia: 357,36 Kcal / 1 493,76 KJ	Energia: 433,40 Kcal / 1 811,61 KJ	Energia: 296,57 Kcal / 1 239,66 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
		8,62 g 10,27 g 6,41 g	10,80 g 3,36 g 1,95 g	14,63 g 5,84 g 2,42 g	16,86 g 14,86 g 6,82 g	9,57 g 9,60 g 2,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	Zöldbableves [1,3,9], Őszibarackos csirkemell [1,7], Párolt rizs[9]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Bakonyi sertésszelet[1,7], Galuska [1,3]	Sertésraguleves[9], Vargabéles[1,3,7], Erdei gyümölcs öntet(12)	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1]	Őszi zöldségleves[1,3,9], Stefania vagdalt[1,3], Petrezselymes burgonya, Friss Cékla-saláta
		Energia: 685,70 Kcal / 2 866,23 KJ	Energia: 695,45 Kcal / 2 906,98 KJ	Energia: 689,42 Kcal / 2 881,78 KJ	Energia: 553,47 Kcal / 2 313,50 KJ	Energia: 610,42 Kcal / 2 551,56 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
		31,32 g 19,83 g 3,72 g	35,16 g 26,86 g 7,50 g	39,14 g 24,51 g 9,16 g	33,79 g 21,11 g 6,45 g	24,48 g 13,98 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	52,65 g 22,60 g 1,64 g	61,13 g 12,72 g 0,29 g	57,32 g 1,33 g 0,91 g	38,89 g 7,64 g 1,03 g	42,42 g 7,02 g 0,55 g
						
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó	94,58 g 10,68 g 0,91 g	77,40 g 0,18 g 0,62 g	75,87 g 20,77 g 1,00 g	56,01 g 0,62 g 0,99 g	94,00 g 5,41 g 1,62 g
						
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Paprikás szalámi(1,6,7), Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Sertés párizsi(10), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Póréhagymakarika	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle[1], Uborka	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Helyben sült Sajtos pogácsa[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,13)], Szőlő										
		Energia: 312,74 Kcal / 1 307,25 KJ	Energia: 282,68 Kcal / 1 181,60 KJ	Energia: 238,98 Kcal / 998,94 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ	Energia: 394,08 Kcal / 1 647,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,36 g	12,33 g	6,79 g	9,56 g	12,25 g	4,59 g	6,07 g	9,75 g	4,60 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	7,74 g	11,34 g	9,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,29 g	0,04 g	0,56 g	35,42 g	0,05 g	0,38 g	25,60 g	0,00 g	1,14 g	41,87 g	22,45 g	0,53 g	50,75 g	1,41 g	0,09 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,
szulfít, 13 Csillagfűrt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér,
(10) Az adott allergén előfordulhat.

