

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Magyaros karfiolleves [1,3,7,9], Húsos Lasagne [1,3,7,9,(13)]	Frankfurti leves[1,7], Fokhagymás sertésszelet [1], Petrezselymes burgonya, Friss Céklasaláta	Baromfi becsinált leves [1,7,9], Rizsfelfújt [3,7], Vaníliásodó[7], Alma	Csontleves csigatésztával[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Darált húsos lenmagos fasírt tepsiben sütve[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Fahéjas körteleves [1,7,15], Rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Francia saláta[7,10]
		Energia: 756,56 Kcal / 3 162,42 KJ	Energia: 864,77 Kcal / 3 614,74 KJ	Energia: 820,65 Kcal / 3 430,32 KJ	Energia: 895,62 Kcal / 3 743,69 KJ	Energia: 726,10 Kcal / 3 035,10 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
		47,53 g 25,18 g 8,75 g	42,60 g 29,08 g 9,05 g	38,26 g 24,16 g 8,41 g	60,63 g 26,29 g 6,11 g	36,41 g 26,11 g 7,05 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 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
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	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], Vaniliásodó[7], Alma	Daragaluska leves[1,3,9], Spenót[1,7], Főtt burgonya fél adag, Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Paradicsomleves [1,3,9], Lecsós csirkemáj[1], Tarhonya köret[1,3,(13)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 727,10 Kcal / 3 039,28 KJ	Energia: 856,06 Kcal / 3 578,33 KJ	Energia: 887,22 Kcal / 3 708,58 KJ	Energia: 783,34 Kcal / 3 274,36 KJ	Energia: 888,68 Kcal / 3 714,68 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
		39,22 g 22,23 g 6,39 g	53,10 g 26,25 g 12,00 g	35,39 g 26,22 g 10,10 g	35,15 g 29,89 g 11,63 g	44,56 g 19,64 g 3,53 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 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
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Fejtett bableves [1,3,7], Mézes-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	Húsgombócleves[1,3,9], Töltött paprika[1,3,9], Főtt burgonya fél adag, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Őszibarack krémleves [1,7], Rántott halfilé [1,3,4], Majonézes burgonya[7,10]
		Energia: 885,95 Kcal / 3 703,27 KJ	Energia: 791,49 Kcal / 3 308,43 KJ	Energia: 829,89 Kcal / 3 468,94 KJ	Energia: 889,72 Kcal / 3 719,03 KJ	Energia: 841,76 Kcal / 3 518,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		46,37 g 22,57 g 5,61 g	29,07 g 23,62 g 11,07 g	39,78 g 22,37 g 5,62 g	44,96 g 25,01 g 8,91 g	36,94 g 27,23 g 7,43 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 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Zöldborsóleves [1,3,9], Sertés szelet Budapest módra, Párolt rizs[9]	Tejfölös gombaleves [1,3,7,9], Tarhonyáshús [1,3], 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], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Ünnep
		Energia: 820,53 Kcal / 3 429,82 KJ	Energia: 818,38 Kcal / 3 420,83 KJ	Energia: 871,13 Kcal / 3 641,32 KJ	Energia: 845,33 Kcal / 3 533,48 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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
		42,01 g 27,25 g 5,90 g	42,94 g 22,03 g 5,04 g	39,42 g 27,53 g 14,62 g	47,67 g 26,46 g 7,44 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
		100,60 g 4,50 g 0,74 g	110,54 g 7,08 g 1,25 g	111,75 g 25,20 g 0,64 g	103,01 g 0,20 g 0,84 g	0,00 g 0,00 g 0,00 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 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü 19-69	Zöldbableves [1,3,9], Őszibarackos csirkemell [1,7], Párolt rizs[9]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Bakonyi sertésszelet[1,7], Galuska [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sertésraguleves[1,9], Vargabéles[1,3,7], Erdei gyümölcs öntet(12)	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Őszi zöldségleves[1,3,9], Stefania vagdalt[1,3], Petrezselymes burgonya, Friss Céklasaláta
		Energia: 848,91 Kcal / 3 548,44 KJ	Energia: 896,79 Kcal / 3 748,58 KJ	Energia: 908,80 Kcal / 3 798,78 KJ	Energia: 854,73 Kcal / 3 572,77 KJ	Energia: 875,90 Kcal / 3 661,26 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
		38,00 g 25,65 g 4,80 g	45,40 g 29,06 g 9,03 g	52,29 g 29,98 g 11,99 g	49,97 g 28,50 g 8,89 g	33,44 g 27,45 g 5,02 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.