

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Magyaros karfiollevés [1,3,7,9], Strogonoff csirkeragu[10,(1)], Krokett	Frankfurti leves[1,7], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs[9], Tartármártás[7,10]	Baromfi becsinált leves [1,7,9], Gyros csirkemell csíkok[12,(1,3,6,7,10,11)], Főtt-sült burgonya, Tzatziki[7]	Csontleves csigatésztával[1,3,9], Csáky töltött setésszelet [1,3], Galuska [1,3]	Fahéjas körteleves [1,7,15], BBQ sült oldalas [1,(12)], Hagymás törtburgonya
		Energia: 1 042,47 Kcal / 4 357,52 KJ	Energia: 1 374,87 Kcal / 5 746,96 KJ	Energia: 883,67 Kcal / 3 693,74 KJ	Energia: 1 044,21 Kcal / 4 364,80 KJ	Energia: 1 213,48 Kcal / 5 072,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45,59 g 51,23 g 10,37 g	75,67 g 72,84 g 40,35 g	57,81 g 37,81 g 7,01 g	51,14 g 47,57 g 12,51 g	27,02 g 85,41 g 26,25 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 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Lestyános Karalábéleves [1,3,9], Cheddar sajttal töltött csirkemell szezámbundában [1,3,7,11], Tepsis burgonya	Lencseleves[1,3,7,9,10, (13)], Rántott csirkemell [1,3], Párolt rizs[9], Vegyes vágott savanyúság	Kondorosi betyárleves [7,9], Eszterházy sertésszelet[1,7,10], Főtt orsó tészta[1,3]	Daragaluska leves[1,3,9], Kijevi csirkemell[1,3,7], Burgonyapüré[7]	Paradicsomleves [1,3,9], Borzaska (sertés)[1,3,7], Steak burgonya
		Energia: 928,20 Kcal / 3 879,88 KJ	Energia: 992,88 Kcal / 4 150,24 KJ	Energia: 1 059,70 Kcal / 4 429,55 KJ	Energia: 1 064,72 Kcal / 4 450,53 KJ	Energia: 1 546,27 Kcal / 6 463,41 KJ
		Fehérje 53,58 g Zsír 32,99 g T.Zsír-sav 5,20 g	Fehérje 57,18 g Zsír 27,45 g T.Zsír-sav 4,87 g	Fehérje 63,32 g Zsír 44,71 g T.Zsír-sav 10,60 g	Fehérje 53,60 g Zsír 51,68 g T.Zsír-sav 12,47 g	Fehérje 43,76 g Zsír 91,55 g T.Zsír-sav 14,16 g
		Szénhidrát 114,33 g Cukor 0,00 g Só 5,22 g	Szénhidrát 143,07 g Cukor 0,82 g Só 4,28 g	Szénhidrát 99,32 g Cukor 1,13 g Só 8,32 g	Szénhidrát 114,15 g Cukor 0,40 g Só 5,18 g	Szénhidrát 134,97 g Cukor 23,91 g Só 4,51 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 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Fejtett bableves [1,3,7], Nyitrai sertésszelet[1,3,7], Rizi-bizi [9]	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Mandulás rántott csirkemell[1,3,8], Párolt zöldség	Palócleves [1,7,9], Bicskás pecsenye[1], Steak burgonya	Húsgombóclevés[1,3,9], Csirkemell grillzöldséggel sajttal csőben sütve[7], Párolt rizs[9]	Őszibarack krémleves [1,7], Roston csirkemell snidlinges sajtmártással [1,7], Krokett
		Energia: 1 307,66 Kcal / 5 466,02 KJ	Energia: 812,07 Kcal / 3 394,45 KJ	Energia: 1 704,77 Kcal / 7 125,94 KJ	Energia: 977,69 Kcal / 4 086,74 KJ	Energia: 1 089,34 Kcal / 4 553,44 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
		54,05 g 59,49 g 10,81 g	51,22 g 35,50 g 7,87 g	56,41 g 106,48 g 19,51 g	59,56 g 41,71 g 14,19 g	48,01 g 47,48 g 12,66 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.

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldborsóleves [1,3,9], Aszaltparadicsommal- sajttal töltött csirkemell- rántva[1,3,7], Zöldséges rizs[9]	Tejfölös gombaleves [1,3,7,9], Töltött csirkecomb[1,3], Burgonyapüré[7], Vegyes vágott savanyúság	Babgulyás leves[1,3, (13)], Hentes szelet[1,10], Rösti burgonya	Májgaluska leves [1,3,9], Milánói sertésborda reszelt sajttal [1,3,7,(13)]	Ünnep	
		Energia: 1 093,50 Kcal / 4 570,83 KJ	Energia: 1 016,18 Kcal / 4 247,63 KJ	Energia: 1 376,34 Kcal / 5 753,10 KJ	Energia: 949,88 Kcal / 3 970,50 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	
		62,13 g34,17 g8,55 g	64,88 g38,11 g8,29 g	66,84 g62,96 g14,52 g	67,79 g31,49 g10,06 g	0,00 g0,00 g0,00 g	
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
		158,45 g3,24 g4,38 g	98,24 g0,04 g4,24 g	134,56 g1,01 g3,85 g	118,39 g4,24 g3,23 g	0,00 g0,00 g0,00 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, szulfid, 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	(00002) Felnőtt B menü 19-69	Zöldbableves [1,3,9], Brokkolival sajttal töltött sert.karaj rántva[1,3,7], Petrezselymes burgonya	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Sült hekk [1,4], Kukoricás rizs [9], Csemege uborka[10]	Sertésraguleves[9], Dubarry sertésszelet[1,7], Párolt rizs[9]	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Zöldfűszeres sajtkrémmel tölt. csirkemell ránva[1,3,7], Steak burgonya	Őszi zöldséglevés[1,3,9], Csirke rögök baconba tekerve [1], Párolt rizs[9], Majonézes kukorica[7]
		Energia: 1 111,62 Kcal / 4 646,57 KJ	Energia: 1 173,18 Kcal / 4 903,89 KJ	Energia: 988,98 Kcal / 4 133,94 KJ	Energia: 1 727,14 Kcal / 7 219,45 KJ	Energia: 1 200,11 Kcal / 5 016,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		51,99 g 61,49 g 13,67 g	51,93 g 55,10 g 8,07 g	60,27 g 43,45 g 13,51 g	65,49 g 111,43 g 19,74 g	49,44 g 50,70 g 12,95 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.