

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 245,33 Kcal / 1 025,48 KJ	Energia: 262,08 Kcal / 1 095,49 KJ	Energia: 283,68 Kcal / 1 185,78 KJ	Energia: 266,91 Kcal / 1 115,68 KJ	Energia: 304,58 Kcal / 1 273,14 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
		10,81 g 3,44 g 1,95 g	3,04 g 5,13 g 3,20 g	12,25 g 10,78 g 6,00 g	6,94 g 3,39 g 2,04 g	8,02 g 8,25 g 2,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 744,33 Kcal / 3 111,30 KJ	Energia: 888,92 Kcal / 3 715,69 KJ	Energia: 911,63 Kcal / 3 810,61 KJ	Energia: 780,57 Kcal / 3 262,78 KJ	Energia: 727,79 Kcal / 3 042,16 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
		41,43 g 21,43 g 7,17 g	42,69 g 33,29 g 10,16 g	38,44 g 21,09 g 7,08 g	49,82 g 26,95 g 5,93 g	31,35 g 28,10 g 6,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	98,43 g 4,02 g 1,65 g	104,49 g 5,00 g 1,10 g	137,21 g 34,00 g 1,46 g	91,59 g 8,40 g 0,81 g	106,51 g 18,97 g 1,92 g
						
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 407,97 Kcal / 1 705,31 Kj	Energia: 235,25 Kcal / 983,35 Kj	Energia: 322,84 Kcal / 1 349,47 Kj	Energia: 294,61 Kcal / 1 231,47 Kj	Energia: 296,93 Kcal / 1 241,17 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,55 g	17,66 g	4,17 g	11,44 g	10,07 g	1,63 g	6,02 g	14,68 g	4,93 g	17,33 g	12,15 g	5,03 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
		41,51 g	0,36 g	0,82 g	29,42 g	0,79 g	1,04 g	33,76 g	0,04 g	0,47 g	28,64 g	0,00 g	0,76 g	61,87 g	22,45 g	0,53 g

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 282,04 Kcal / 1 178,93 KJ	Energia: 305,24 Kcal / 1 275,90 KJ	Energia: 264,35 Kcal / 1 104,98 KJ	Energia: 298,88 Kcal / 1 249,32 KJ	Energia: 258,87 Kcal / 1 082,08 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
		7,38 g 5,62 g 3,28 g	12,00 g 4,49 g 2,51 g	7,14 g 8,93 g 3,94 g	10,69 g 7,55 g 6,14 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	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 717,40 Kcal / 2 998,73 KJ	Energia: 759,19 Kcal / 3 173,41 KJ	Energia: 874,48 Kcal / 3 655,33 KJ	Energia: 748,81 Kcal / 3 130,03 KJ	Energia: 813,94 Kcal / 3 402,27 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
		37,46 g 20,73 g 5,68 g	41,83 g 28,53 g 9,34 g	29,82 g 32,80 g 10,57 g	28,08 g 33,66 g 9,53 g	39,14 g 23,31 g 3,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	42,42 g 8,97 g 0,29 g	49,36 g 0,24 g 0,78 g	46,48 g 22,20 g 0,57 g	61,49 g 13,22 g 0,29 g	29,14 g 8,79 g 0,76 g
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 717,40 Kcal / 2 998,73 KJ	Energia: 759,19 Kcal / 3 173,41 KJ	Energia: 874,48 Kcal / 3 655,33 KJ	Energia: 748,81 Kcal / 3 130,03 KJ	Energia: 813,94 Kcal / 3 402,27 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
		37,46 g 20,73 g 5,68 g	41,83 g 28,53 g 9,34 g	29,82 g 32,80 g 10,57 g	28,08 g 33,66 g 9,53 g	39,14 g 23,31 g 3,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	94,42 g 1,33 g 1,61 g	87,31 g 0,90 g 1,26 g	102,39 g 25,00 g 1,64 g	85,76 g 0,09 g 0,85 g	110,99 g 10,59 g 1,31 g
						

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	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: 338,82 Kcal / 1 416,27 KJ			Energia: 293,51 Kcal / 1 226,87 KJ			Energia: 269,91 Kcal / 1 128,22 KJ			Energia: 307,07 Kcal / 1 283,55 KJ			Energia: 294,16 Kcal / 1 229,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,54 g	20,23 g	6,58 g	11,77 g	11,38 g	5,07 g	8,84 g	9,21 g	2,26 g	15,91 g	9,41 g	2,32 g	16,01 g	6,99 g	1,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,24 g	0,04 g	1,48 g	38,97 g	0,04 g	0,61 g	33,89 g	0,12 g	0,14 g	39,32 g	0,00 g	0,64 g	39,24 g	3,75 g	0,03 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	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 263,47 Kcal / 1 101,30 KJ	Energia: 241,47 Kcal / 1 009,34 KJ	Energia: 284,58 Kcal / 1 189,54 KJ	Energia: 373,66 Kcal / 1 561,90 KJ	Energia: 257,87 Kcal / 1 077,90 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
		8,58 g 4,38 g 2,48 g	15,16 g 9,63 g 6,30 g	9,90 g 8,06 g 4,76 g	16,13 g 7,45 g 2,07 g	9,21 g 10,07 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 846,67 Kcal / 3 539,08 KJ	Energia: 790,05 Kcal / 3 302,41 KJ	Energia: 830,54 Kcal / 3 471,66 KJ	Energia: 837,90 Kcal / 3 502,42 KJ	Energia: 836,96 Kcal / 3 498,49 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
		38,33 g 28,29 g 6,36 g	25,55 g 28,43 g 9,99 g	35,17 g 25,51 g 5,76 g	36,34 g 30,18 g 9,07 g	28,73 g 36,93 g 7,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	108,68 g 0,03 g 1,04 g	89,25 g 5,00 g 0,93 g	114,38 g 19,98 g 0,79 g	97,60 g 19,49 g 0,91 g	109,77 g 18,65 g 1,10 g



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 373,32 Kcal / 1 560,48 KJ	Energia: 316,14 Kcal / 1 321,47 KJ	Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 KJ	Energia: 416,37 Kcal / 1 740,43 KJ	Energia: 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
		16,96 g 10,99 g 5,33 g	13,82 g 6,30 g 3,18 g	12,72 g 4,55 g 2,51 g	16,28 g 16,91 g 6,16 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső	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: 799,73 Kcal / 3 342,87 KJ	Energia: 778,51 Kcal / 3 254,17 KJ	Energia: 843,70 Kcal / 3 526,67 KJ	Energia: 709,06 Kcal / 2 963,87 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
		54,15 g 21,51 g 5,49 g	38,05 g 25,23 g 5,09 g	32,25 g 31,17 g 12,21 g	38,28 g 22,77 g 6,27 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
		96,23 g 4,35 g 0,86 g	98,49 g 5,28 g 1,24 g	114,75 g 27,68 g 0,83 g	85,87 g 0,10 g 0,83 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	Gyümölcslé 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: 328,41 Kcal / 1 372,75 KJ	Energia: 259,90 Kcal / 1 086,38 KJ	Energia: 373,76 Kcal / 1 562,32 KJ	Energia: 519,88 Kcal / 2 173,10 KJ	Energia: 336,72 Kcal / 1 407,49 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
		8,70 g 10,28 g 6,41 g	10,81 g 3,36 g 1,95 g	15,63 g 6,07 g 2,45 g	19,61 g 13,48 g 7,05 g	10,91 g 10,34 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső	53,22 g 22,60 g 1,64 g	61,68 g 13,22 g 0,29 g	59,96 g 1,44 g 0,92 g	53,46 g 8,30 g 1,24 g	49,39 g 7,52 g 0,59 g
						
		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: 767,59 Kcal / 3 208,53 KJ	Energia: 849,03 Kcal / 3 548,95 KJ	Energia: 792,16 Kcal / 3 311,23 KJ	Energia: 648,80 Kcal / 2 711,98 KJ	Energia: 750,13 Kcal / 3 135,54 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
		34,90 g 22,12 g 4,09 g	40,46 g 34,45 g 8,80 g	43,88 g 29,44 g 10,33 g	39,01 g 26,19 g 7,55 g	26,90 g 22,47 g 4,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106,20 g 12,68 g 0,55 g	93,26 g 0,25 g 0,73 g	85,48 g 22,32 g 0,99 g	63,03 g 0,70 g 0,75 g	106,55 g 5,44 g 1,39 g
						
						

