

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 244,35 Kcal / 1 021,38 KJ	Energia: 155,44 Kcal / 649,74 KJ	Energia: 223,43 Kcal / 933,94 KJ	Energia: 196,38 Kcal / 820,87 KJ	Energia: 217,39 Kcal / 908,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,84 g 3,48 g 1,95 g	1,88 g 3,32 g 2,06 g	8,91 g 5,78 g 3,03 g	6,90 g 3,28 g 1,89 g	5,20 g 7,82 g 2,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Magyaros karfiolleves [1,3,7,9], Húsos Lasagne [1,3,7,9,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fokhagymás sertésszelet[1], Petrezselymes burgonya, Friss Cékla-saláta	Baromfi becsinált leves [1,7,9], Rizsfelfújt porcukorral[3,7], Vaníliásodó[7], Alma	Csontleves csigatészta-val[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Darált húsos lenmagos fasírt tepsiben sütv[1,3]	Fahéjas körteleves [1,7,15], Rántott halfilé tepsiben sütv[1,3,4], Francia saláta[7,10]
		Energia: 506,91 Kcal / 2 118,88 KJ	Energia: 611,17 Kcal / 2 554,69 KJ	Energia: 601,97 Kcal / 2 516,23 KJ	Energia: 600,11 Kcal / 2 508,46 KJ	Energia: 452,45 Kcal / 1 891,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,22 g 16,68 g 5,57 g	29,60 g 23,03 g 7,20 g	24,83 g 17,41 g 6,05 g	38,55 g 24,24 g 5,26 g	24,35 g 15,52 g 4,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 236,74 Kcal / 989,57 KJ	Energia: 208,67 Kcal / 872,24 KJ	Energia: 228,16 Kcal / 953,71 KJ	Energia: 225,75 Kcal / 943,64 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,35 g 12,35 g 3,04 g	9,98 g 7,75 g 1,24 g	4,32 g 12,74 g 4,13 g	13,25 g 7,02 g 2,73 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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7

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	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Citromos tea, Körözött [7], Fehér kenyér[1]	Tej [7], Csicszeriborsókrém[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: 172,85 Kcal / 722,51 KJ	Energia: 328,22 Kcal / 1 371,96 KJ	Energia: 245,36 Kcal / 1 025,60 KJ	Energia: 234,24 Kcal / 979,12 KJ	Energia: 193,93 Kcal / 810,63 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
		4,79 g 4,01 g 2,31 g	13,16 g 5,26 g 2,86 g	7,02 g 6,93 g 2,97 g	10,65 g 7,50 g 6,11 g	7,65 g 5,63 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	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(1,6,7,10)	Paradicsomleves[1,3,9], Lecsós csirkemáj[1], Tarhonya köret[1,3,(13)]
		Energia: 560,09 Kcal / 2 341,18 KJ	Energia: 530,01 Kcal / 2 215,44 KJ	Energia: 642,58 Kcal / 2 685,98 KJ	Energia: 537,74 Kcal / 2 247,75 KJ	Energia: 580,86 Kcal / 2 427,99 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
		27,28 g 18,93 g 4,49 g	31,42 g 16,42 g 6,30 g	24,42 g 19,90 g 7,16 g	20,22 g 20,91 g 6,07 g	28,27 g 19,26 g 3,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Olasz felvágott, 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: 232,29 Kcal / 970,97 KJ	Energia: 188,42 Kcal / 787,60 KJ	Energia: 183,10 Kcal / 765,36 KJ	Energia: 154,52 Kcal / 645,89 KJ	Energia: 210,24 Kcal / 878,80 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
		9,27 g 10,65 g 4,96 g	7,03 g 9,83 g 4,00 g	5,43 g 8,37 g 2,11 g	8,02 g 4,73 g 1,16 g	10,78 g 0,74 g 0,68 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.



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		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 408,86 Kcal / 1 709,03 KJ			Energia: 195,68 Kcal / 817,94 KJ			Energia: 335,50 Kcal / 1 402,39 KJ			Energia: 209,93 Kcal / 877,51 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,95 g	10,99 g	5,33 g	8,44 g	4,60 g	2,39 g	13,76 g	5,31 g	2,86 g	7,96 g	8,47 g	3,38 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112,68 g	22,51 g	0,36 g	29,56 g	8,10 g	0,39 g	53,27 g	0,28 g	0,86 g	25,16 g	4,04 g	0,20 g	g	g	g
		1,3,7			1,7			1,7,10			1,7					
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Zöldborsóleves [1,3,9], Sertés szelet 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], Fasirt golyó[1,3]			Ünnep		
		Energia: 480,90 Kcal / 2 010,16 KJ			Energia: 644,48 Kcal / 2 693,93 KJ			Energia: 540,25 Kcal / 2 258,25 KJ			Energia: 555,40 Kcal / 2 321,57 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,56 g	10,79 g	2,78 g	29,12 g	20,87 g	3,97 g	22,57 g	15,41 g	8,61 g	29,67 g	18,52 g	4,83 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
		66,65 g	2,97 g	0,45 g	78,02 g	1,18 g	0,89 g	76,40 g	21,14 g	0,35 g	75,84 g	0,00 g	0,62 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		1,3,9			1,3,7,9,(13)			1,3,(12),(13)			1,3,7,9					
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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], Jégsaláta			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Paprika					
		Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 150,72 Kcal / 630,01 KJ			Energia: 217,74 Kcal / 910,15 KJ			Energia: 219,90 Kcal / 919,18 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,79 g	8,61 g	3,50 g	5,16 g	4,34 g	1,24 g	10,94 g	9,52 g	2,68 g	5,45 g	8,44 g	2,16 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,14 g	0,00 g	0,55 g	18,28 g	0,00 g	0,33 g	20,85 g	0,04 g	0,22 g	26,79 g	0,09 g	0,22 g	g	g	g
		1,7			1,4,(6)			1,(6),(7)			1					

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
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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, Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 264,14 Kcal / 1 104,11 KJ	Energia: 255,44 Kcal / 1 067,74 KJ	Energia: 328,69 Kcal / 1 373,92 KJ	Energia: 394,96 Kcal / 1 650,93 KJ	Energia: 233,13 Kcal / 974,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,24 g 5,26 g 3,44 g	10,80 g 3,36 g 1,95 g	12,93 g 5,43 g 2,38 g	15,60 g 12,44 g 5,96 g	8,62 g 10,77 g 1,92 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], Őszi barackos 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: 529,24 Kcal / 2 212,22 KJ	Energia: 551,03 Kcal / 2 303,31 KJ	Energia: 570,83 Kcal / 2 386,07 KJ	Energia: 429,97 Kcal / 1 797,27 KJ	Energia: 524,56 Kcal / 2 192,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26,31 g 12,81 g 2,77 g	27,52 g 19,78 g 6,06 g	31,89 g 19,42 g 7,59 g	28,76 g 13,17 g 4,90 g	21,13 g 15,58 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Paprikás szalámi(1,6,7), Ráma csészes margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Sertés párizsi(10), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Póréhagyma karika	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: 248,71 Kcal / 1 039,61 KJ	Energia: 195,89 Kcal / 818,82 KJ	Energia: 190,46 Kcal / 796,12 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ	Energia: 284,22 Kcal / 1 188,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,34 g 12,11 g 6,77 g	7,31 g 9,90 g 4,00 g	3,58 g 5,58 g 2,70 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g	5,32 g 7,64 g 6,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,(6),(7)	1,(10)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(13)

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.

