Rábakész

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Tejeskávé[1,7], Fatörzs kifli [1,3,7], Alma	Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral[1,7]	Gyümölcslé 100%, Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7,11)], Friss sárgarépa hasáb	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,10,(7)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)]	Tej [7], Csicseriborsókrém[7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)], Uborka
		Energia: 308,92 Kcal / 1 291,29 Kj	Energia: 379,60 Kcal / 1 586,73 Kj	Energia: 375,68 Kcal / 1 570,34 Kj	Energia: 275,23 Kcal / 1 150,46 Kj	Energia: 318,73 Kcal / 1 332,29 Kj
		Fehérje: 17,27 g; Zsír: 8,31 g; T.Zsírsav: 5,33 g; Szénhidrát: 68,83 g; Cukor: 23,01 g; Só: 0,30 g	Fehérje: 10,58 g; Zsír: 3,28 g; T.Zsírsav: 1,78 g; Szénhidrát: 76,20 g; Cukor: 27,14 g; Só: 0,19 g	Fehérje: 13,12 g; Zsír: 13,97 g; T.Zsírsav: 6,91 g; Szénhidrát: 47,39 g; Cukor: 23,65 g; Só: 0,84 g	Fehérje: 8,86 g; Zsír: 11,21 g; T.Zsírsav: 2,81 g; Szénhidrát: 34,23 g; Cukor: 10,14 g; Só: 1,36 g	Fehérje: 16,88 g; Zsír: 6,70 g; T.Zsírsav: 2,48 g; Szénhidrát: 47,43 g; Cukor: 1,35 g; Só: 1,10 g
						
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Fejtett bableves [1,3,7], Lecsós csirkemáj[1], Tarhonya köret[1,3,(13)]	Paradicsomleves[1,3,9], Csőben sült sajtos-tejfölös csirkemell[1,7], Zöldséges rizs[9]	Legényfogó leves [1,3,7,9], Mákos buci nudli porcukorral[1], Alma	Daragaluska leves[1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1,9], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)]	Erdei gyümölcsleves [1,7], Rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Párolt rizs[9], Tartármártás[7,10]
		Energia: 705,72 Kcal / 2 949,91 Kj	Energia: 712,14 Kcal / 2 976,75 Kj	Energia: 598,67 Kcal / 2 502,44 Kj	Energia: 712,57 Kcal / 2 978,54 Kj	Energia: 779,86 Kcal / 3 259,81 Kj
		Fehérje: 38,98 g; Zsír: 18,69 g; T.Zsírsav: 4,06 g; Szénhidrát: 94,50 g; Cukor: 0,07 g; Só: 1,16 g	Fehérje: 39,16 g; Zsír: 27,24 g; T.Zsírsav: 7,83 g; Szénhidrát: 76,78 g; Cukor: 9,52 g; Só: 1,34 g	Fehérje: 25,27 g; Zsír: 17,51 g; T.Zsírsav: 4,41 g; Szénhidrát: 85,83 g; Cukor: 15,64 g; Só: 1,53 g	Fehérje: 26,53 g; Zsír: 23,73 g; T.Zsírsav: 7,28 g; Szénhidrát: 89,38 g; Cukor: 2,03 g; Só: 0,99 g	Fehérje: 29,22 g; Zsír: 30,89 g; T.Zsírsav: 7,40 g; Szénhidrát: 108,87 g; Cukor: 8,35 g; Só: 1,02 g
						
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Zala felvágott, Ráma csészés margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)], Uborka	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Paprika	Pulykamellsonka(1,6,7), Ráma csészés margarin (7), Fehér kenyér[1,7,(3,5,6,8,11)], Paradicsom	Gépsonka, Margarin(7), Fehér kenyér[1,7,(3,5,6,8,11)], Céklakarika	Helyben sült túrós párna [1,3,7,(5,6,9,10,13)], Alma
		Energia: 275,66 Kcal / 1 152,26 Kj	Energia: 228,22 Kcal / 953,96 Kj	Energia: 191,08 Kcal / 798,71 Kj	Energia: 236,35 Kcal / 987,94 Kj	Energia: 189,59 Kcal / 792,49 Kj
		Fehérje: 9,79 g; Zsír: 15,26 g; T.Zsírsav: 4,53 g	Fehérje: 12,90 g; Zsír: 7,20 g; T.Zsírsav: 1,87 g	Fehérje: 9,28 g; Zsír: 8,28 g; T.Zsírsav: 2,30 g	Fehérje: 11,07 g; Zsír: 11,69 g; T.Zsírsav: 3,32 g	Fehérje: 16,01 g; Zsír: 1,07 g; T.Zsírsav: 0,42 g
		Szénhidrát: 24,59 g; Cukor: 1,16 g; Só: 1,37 g	Szénhidrát: 27,90 g; Cukor: 0,72 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 19,71 g; Cukor: 0,66 g; Só: 0,62 g	Szénhidrát: 21,31 g; Cukor: 0,61 g; Só: 0,54 g	Szénhidrát: 17,24 g; Cukor: 3,75 g; Só: 0,04 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.

Rábakész

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Citromos tea, Kőrözött [7], Fehér kenyér[1,7, (3,5,6,8,11)]	Gyümölcslé 100%, Lenmagos Sajtkrém[7], Kifli[1,7], Uborka	Tej [7], Padlizsánkrém [7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)], Paradicsom	Csipkebogyó tea, Eidámi sajt[7,(1)], Póréhagymás vajkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1, (6,7,11)], Céklakarika	Kakaó [7], Sajtos csiga [1,7,(3,6)]
		Energia: 211,15 Kcal / 882,61 Kj	Energia: 357,48 Kcal / 1 494,27 Kj	Energia: 270,85 Kcal / 1 132,15 Kj	Energia: 393,29 Kcal / 1 643,95 Kj	Energia: 224,98 Kcal / 940,42 Kj
		Fehérje 11,06 g; Zsír 5,71 g; T.Zsírsav 3,02 g; Szénhidrát 28,51 g; Cukor 9,10 g; Só 0,71 g	Fehérje 15,11 g; Zsír 10,26 g; T.Zsírsav 5,00 g; Szénhidrát 49,02 g; Cukor 23,12 g; Só 0,91 g	Fehérje 12,84 g; Zsír 6,46 g; T.Zsírsav 2,47 g; Szénhidrát 40,08 g; Cukor 1,12 g; Só 1,17 g	Fehérje 14,94 g; Zsír 17,22 g; T.Zsírsav 9,08 g; Szénhidrát 37,08 g; Cukor 9,99 g; Só 1,13 g	Fehérje 12,68 g; Zsír 5,01 g; T.Zsírsav 3,65 g; Szénhidrát 50,18 g; Cukor 7,27 g; Só 0,29 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9, (3,6,8,11)], Csikós tokány [1,7], Bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves [1,9], Milánói sertésborda [1,3,7,(13)]	Tárkonyos csirkeragu leves[1,9], Szilvás gombóc fahéjas cukorral [1], Körte	Karalábéleves[1,3,9], Paprikás burgonya kolbásszal [1,(6,7)], Fehér kenyér[1,7,(3,5,6,8,11)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Csirke nuggets tepsiben sütve, Párolt rizs [9], Fokhagymás majonézmártás[7]
		Energia: 701,76 Kcal / 2 933,36 Kj	Energia: 573,03 Kcal / 2 395,27 Kj	Energia: 759,21 Kcal / 3 173,50 Kj	Energia: 669,61 Kcal / 2 798,97 Kj	Energia: 768,83 Kcal / 3 213,71 Kj
		Fehérje 32,31 g; Zsír 20,42 g; T.Zsírsav 6,81 g; Szénhidrát 100,94 g; Cukor 1,12 g; Só 1,08 g	Fehérje 35,20 g; Zsír 16,19 g; T.Zsírsav 4,73 g; Szénhidrát 81,15 g; Cukor 3,00 g; Só 1,09 g	Fehérje 28,44 g; Zsír 25,58 g; T.Zsírsav 1,97 g; Szénhidrát 104,10 g; Cukor 16,22 g; Só 0,98 g	Fehérje 26,88 g; Zsír 13,82 g; T.Zsírsav 6,32 g; Szénhidrát 98,34 g; Cukor 0,68 g; Só 0,89 g	Fehérje 26,48 g; Zsír 31,38 g; T.Zsírsav 9,24 g; Szénhidrát 82,74 g; Cukor 1,51 g; Só 0,94 g
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Sertés párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)], Paprika	Olasz felvágott, Ráma csészés margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Retek	Tonhalkrém[4,(6)], Fehér kenyér[1,7,(3,5,6,8,11)], Jégsaláta	Kenőmájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Uborka	Natur joghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7,11)], Alma
		Energia: 289,09 Kcal / 1 208,40 Kj	Energia: 302,66 Kcal / 1 265,12 Kj	Energia: 193,94 Kcal / 810,67 Kj	Energia: 247,74 Kcal / 1 035,55 Kj	Energia: 261,60 Kcal / 1 093,49 Kj
		Fehérje: 8,79 g; Zsír: 13,95 g; T.Zsírsav: 4,98 g	Fehérje: 9,89 g; Zsír: 10,89 g; T.Zsírsav: 5,52 g	Fehérje: 12,02 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,82 g	Fehérje: 11,23 g; Zsír: 10,35 g; T.Zsírsav: 4,61 g	Fehérje: 12,70 g; Zsír: 6,45 g; T.Zsírsav: 2,53 g
		Szénhidrát: 25,13 g; Cukor: 1,17 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 27,63 g; Cukor: 0,76 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 19,68 g; Cukor: 0,56 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 27,36 g; Cukor: 0,72 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 36,66 g; Cukor: 11,61 g; Só: 1,01 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.

Rábakész

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Tej [7], Kakaós gabonagolyó[1], Alma	Gyümölcs tea, Hot-dog [1,10,(6,7)]	Gyümölcslé 100%, Tojáskrém[3,10,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Briós [1,3,7], Körte	Csipkebogyó tea, Sült zellerkémes sajtkrém [7,9,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Céklakarika
		Energia: 340,80 Kcal / 1 424,54 Kj	Energia: 310,89 Kcal / 1 299,52 Kj	Energia: 331,52 Kcal / 1 385,75 Kj	Energia: 357,67 Kcal / 1 495,06 Kj	Energia: 322,47 Kcal / 1 347,92 Kj
		Fehérje 11,62 g; Zsír 5,12 g; T.Zsírsav 1,81 g; Szénhidrát 56,70 g; Cukor 13,05 g; Só 0,63 g	Fehérje 13,83 g; Zsír 12,03 g; T.Zsírsav 5,53 g; Szénhidrát 47,79 g; Cukor 8,99 g; Só 0,21 g	Fehérje 10,82 g; Zsír 8,71 g; T.Zsírsav 2,21 g; Szénhidrát 50,74 g; Cukor 22,54 g; Só 0,61 g	Fehérje 10,80 g; Zsír 8,46 g; T.Zsírsav 2,95 g; Szénhidrát 81,13 g; Cukor 12,72 g; Só 0,59 g	Fehérje 10,36 g; Zsír 11,63 g; T.Zsírsav 4,82 g; Szénhidrát 43,10 g; Cukor 8,85 g; Só 1,03 g
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Zöldborsóleves [1,3,9], Tejszínes currys csirkeragu csicseriborsóval[7,9], Párolt rizs[9]	Sütőtökkrémleves pirított zsemlekockával[1,7,(3,6,8,11)], Csirkemájas töltike[1,3,7,9,(5,6,8,11)], Petrezselymes burgonya, Friss Céklasaláta	Sertésraguleves[9], Káposztás tészta[1,3,(13)], Alma	Májgaluska leves [1,3,9,(6,7,8,11)], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1]	Fahéjas körteleves [1,7,15], Sokmagos rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Majonézes burgonya[7,10]
		Energia: 709,83 Kcal / 2 967,09 Kj	Energia: 648,11 Kcal / 2 709,10 Kj	Energia: 594,35 Kcal / 2 484,38 Kj	Energia: 492,95 Kcal / 2 060,53 Kj	Energia: 627,26 Kcal / 2 621,95 Kj
		Fehérje 37,99 g; Zsír 20,99 g; T.Zsírsav 3,75 g; Szénhidrát 91,24 g; Cukor 2,86 g; Só 0,99 g	Fehérje 34,47 g; Zsír 13,62 g; T.Zsírsav 3,36 g; Szénhidrát 97,76 g; Cukor 8,37 g; Só 1,27 g	Fehérje 25,12 g; Zsír 16,40 g; T.Zsírsav 2,96 g; Szénhidrát 85,06 g; Cukor 14,85 g; Só 0,99 g	Fehérje 33,30 g; Zsír 18,22 g; T.Zsírsav 5,04 g; Szénhidrát 58,11 g; Cukor 0,51 g; Só 1,23 g	Fehérje 26,20 g; Zsír 17,92 g; T.Zsírsav 5,16 g; Szénhidrát 95,30 g; Cukor 21,41 g; Só 0,58 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Tavaszi felvágott, Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,7, (3,6,8,11)], Paprika	Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7,11)], Retek	Toast sonkás szelet (1,6,7), Ráma csészés margarin(7), Zsemle[1, (3,6,7,8,11)], Uborka	Zala felvágott, Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7, (3,6,8,11)], Póréhagymakarika	Zöldfűszeres túrókrém[7], Kifli[1,7], Kaliforniai Paprika
		Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 Kj	Energia: 259,28 Kcal / 1 083,79 Kj	Energia: 239,05 Kcal / 999,23 Kj	Energia: 280,33 Kcal / 1 171,78 Kj	Energia: 229,69 Kcal / 960,10 Kj
		Fehérje: 8,89 g; Zsír: 11,24 g; T.Zsírsav: 4,30 g	Fehérje: 11,78 g; Zsír: 13,55 g; T.Zsírsav: 6,89 g	Fehérje: 12,12 g; Zsír: 9,74 g; T.Zsírsav: 2,80 g	Fehérje: 11,32 g; Zsír: 12,72 g; T.Zsírsav: 5,26 g	Fehérje: 12,62 g; Zsír: 6,47 g; T.Zsírsav: 3,31 g
		Szénhidrát: 28,66 g; Cukor: 0,77 g; Só: 0,70 g	Szénhidrát: 22,40 g; Cukor: 1,85 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 25,65 g; Cukor: 0,82 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 30,03 g; Cukor: 0,72 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 30,26 g; Cukor: 2,71 g; Só: 1,17 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.

Rábakész

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Kakaó [7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Csipkebogyó tea, Lenmagos Sajtkrém[7], Fehér kenyér[1,7, (3,5,6,8,11)], Paradicsom	Citromos tea, Magyaros vajkrém[7], Sajtos Kifli[1], Póréhagymakarika	Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral [1,7]	Tej [7], Csicseriborsókrém[7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1, (6,7,11)], Jégsaláta
		Energia: 282,38 Kcal / 1 180,35 Kj	Energia: 252,15 Kcal / 1 053,99 Kj	Energia: 245,42 Kcal / 1 025,86 Kj	Energia: 375,60 Kcal / 1 570,01 Kj	Energia: 331,77 Kcal / 1 386,80 Kj
		Fehérje: 17,14 g; Zsír: 8,29 g; T.Zsírsav: 5,51 g	Fehérje: 12,47 g; Zsír: 9,23 g; T.Zsírsav: 4,69 g	Fehérje: 5,39 g; Zsír: 8,44 g; T.Zsírsav: 3,97 g	Fehérje: 10,59 g; Zsír: 3,28 g; T.Zsírsav: 1,78 g	Fehérje: 17,78 g; Zsír: 6,72 g; T.Zsírsav: 2,49 g
		Szénhidrát: 62,68 g; Cukor: 23,01 g; Só: 0,29 g	Szénhidrát: 28,87 g; Cukor: 8,64 g; Só: 0,28 g	Szénhidrát: 44,00 g; Cukor: 7,39 g; Só: 0,04 g	Szénhidrát: 75,16 g; Cukor: 26,14 g; Só: 0,19 g	Szénhidrát: 48,66 g; Cukor: 1,35 g; Só: 1,13 g
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Őszi zöldségleves[1,3,9], Strogonoff csirkeragu[10, (1)], Párolt rizs[9]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Rakott karfiol bulgurral[1,7]	Gulyásleves[1,3,9,(13)], Darás tészta baracklekvárral[1,3,(13)], Alma	Húsgombócleves[1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Darálthúsos lenmagos fasírt tepsiben sütve[1,3]	Minestrone leves[1,3,9], Mediterrán csirkemell[7, (1)], Zöldséges rizs[9]
		Energia: 598,43 Kcal / 2 501,44 Kj	Energia: 597,95 Kcal / 2 499,43 Kj	Energia: 655,87 Kcal / 2 741,54 Kj	Energia: 664,04 Kcal / 2 775,69 Kj	Energia: 617,82 Kcal / 2 582,49 Kj
		Fehérje: 33,97 g; Zsír: 16,18 g; T.Zsírsav: 3,49 g	Fehérje: 31,96 g; Zsír: 21,51 g; T.Zsírsav: 8,99 g	Fehérje: 26,47 g; Zsír: 16,86 g; T.Zsírsav: 3,13 g	Fehérje: 46,81 g; Zsír: 27,25 g; T.Zsírsav: 8,82 g	Fehérje: 34,40 g; Zsír: 21,98 g; T.Zsírsav: 4,90 g
		Szénhidrát: 78,38 g; Cukor: 0,63 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 68,37 g; Cukor: 0,87 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 94,69 g; Cukor: 23,13 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 57,52 g; Cukor: 8,03 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 69,70 g; Cukor: 2,94 g; Só: 1,46 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Tonhalkrém[4,(6)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Jégcsapretek	Sertés párizsi(1,6,7,10), Ráma csészés margarin (7), Teljes kiőrlésű zsemle [1,(6,7,11)], Paprika	Gépsonka, Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Jégsaláta	Sertésmájkrém(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7,11)], Uborka	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,7], Körte
		Energia: 306,68 Kcal / 1 281,92 Kj	Energia: 270,02 Kcal / 1 128,68 Kj	Energia: 279,92 Kcal / 1 170,07 Kj	Energia: 231,00 Kcal / 965,58 Kj	Energia: 340,67 Kcal / 1 424,00 Kj
		Fehérje: 12,77 g; Zsír: 16,19 g; T.Zsírsav: 4,35 g	Fehérje: 8,78 g; Zsír: 11,85 g; T.Zsírsav: 4,41 g	Fehérje: 13,37 g; Zsír: 11,90 g; T.Zsírsav: 3,39 g	Fehérje: 9,69 g; Zsír: 10,90 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 10,73 g; Zsír: 8,15 g; T.Zsírsav: 3,58 g
		Szénhidrát: 27,50 g; Cukor: 0,77 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 25,12 g; Cukor: 1,16 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 28,65 g; Cukor: 0,77 g; Só: 0,70 g	Szénhidrát: 24,47 g; Cukor: 1,05 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 57,81 g; Cukor: 23,68 g; Só: 0,87 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.

Rábakész

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Tej [7], Sajtos csiga[1,7,(3,6,12,13)]	Csipkebogyó tea, Gyümölcsös zabkása [1,7]	Gyümölcslé 100%, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Paprika	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,(6)], Zsemle[1,(3,6,7,8,11)]	Tej [7], Tojáskrém[3,10,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)], Uborka
		Energia: 272,49 Kcal / 1 139,01 Kj	Energia: 368,98 Kcal / 1 542,34 Kj	Energia: 334,97 Kcal / 1 400,17 Kj	Energia: 250,87 Kcal / 1 048,64 Kj	Energia: 322,24 Kcal / 1 346,96 Kj
		Fehérje: 12,42 g; Zsír: 5,71 g; T.Zsírsav: 4,47 g	Fehérje: 15,40 g; Zsír: 7,10 g; T.Zsírsav: 2,01 g	Fehérje: 14,61 g; Zsír: 6,41 g; T.Zsírsav: 3,08 g	Fehérje: 12,00 g; Zsír: 7,02 g; T.Zsírsav: 1,86 g	Fehérje: 16,37 g; Zsír: 11,31 g; T.Zsírsav: 3,82 g
		Szénhidrát: 50,04 g; Cukor: 0,28 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 63,54 g; Cukor: 20,19 g; Só: 0,23 g	Szénhidrát: 52,96 g; Cukor: 24,07 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 34,54 g; Cukor: 9,77 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 38,59 g; Cukor: 0,74 g; Só: 0,88 g
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Lencseleves[1,3,7,9,10,(13)], Tarhonyáshús[1,3,(13)], Friss Céklasaláta	Lebbencsleves[1,3,9,(13)], Baconba göngyölt csirkemáj[9,(1)], Burgonyapüré[7]	Palócleves [1,7,9], Mákos kalács 7-10[1,3,7], Körte	Csontleves finommetéltel [1,3,9], Húsgombócok paradicsom mártásban [1,3], Főtt burgonya fél adag	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott halfilé[1,3,4], Rizi-bizi [9], Tartármártás [7,10]
		Energia: 764,59 Kcal / 3 195,99 Kj	Energia: 676,10 Kcal / 2 826,10 Kj	Energia: 727,82 Kcal / 3 042,29 Kj	Energia: 615,60 Kcal / 2 573,21 Kj	Energia: 724,08 Kcal / 3 026,65 Kj
		Fehérje: 38,37 g; Zsír: 23,19 g; T.Zsírsav: 4,91 g	Fehérje: 32,76 g; Zsír: 24,96 g; T.Zsírsav: 7,84 g	Fehérje: 29,23 g; Zsír: 20,68 g; T.Zsírsav: 6,91 g	Fehérje: 26,34 g; Zsír: 15,72 g; T.Zsírsav: 3,18 g	Fehérje: 27,18 g; Zsír: 28,61 g; T.Zsírsav: 6,92 g
		Szénhidrát: 99,31 g; Cukor: 5,83 g; Só: 1,59 g	Szénhidrát: 78,16 g; Cukor: 0,10 g; Só: 1,16 g	Szénhidrát: 102,88 g; Cukor: 17,76 g; Só: 0,42 g	Szénhidrát: 91,20 g; Cukor: 11,59 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 102,01 g; Cukor: 14,37 g; Só: 0,45 g
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó**	Csirkemell sonka, Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1, (6,7,11)], Póréhagymakarika	Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7,11)], Paprika	Zala felvágott, Ráma csészés margarin(7), Zsemle[1,(3,6,7,8,11)], Jégcsapretek	Eidámi sajt[7,(1)], Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7, (3,6,8,11)], Jégsaláta	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Kifli[1,7], Paprika
		Energia: 266,00 Kcal / 1 111,88 Kj	Energia: 261,80 Kcal / 1 094,32 Kj	Energia: 265,35 Kcal / 1 109,16 Kj	Energia: 349,72 Kcal / 1 461,83 Kj	Energia: 229,88 Kcal / 960,90 Kj
		Fehérje 11,74 g; Zsír 13,09 g; T.Zsírsav 3,03 g	Fehérje 11,78 g; Zsír 13,65 g; T.Zsírsav 6,89 g	Fehérje 9,96 g; Zsír 13,57 g; T.Zsírsav 4,26 g	Fehérje 16,23 g; Zsír 17,98 g; T.Zsírsav 9,98 g	Fehérje 10,13 g; Zsír 2,36 g; T.Zsírsav 1,82 g
		Szénhidrát 27,99 g; Cukor 1,23 g; Só 0,97 g	Szénhidrát 22,80 g; Cukor 1,85 g; Só 0,80 g	Szénhidrát 25,91 g; Cukor 0,82 g; Só 1,33 g	Szénhidrát 29,48 g; Cukor 1,72 g; Só 0,66 g	Szénhidrát 30,60 g; Cukor 1,92 g; Só 0,94 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.