Rábakész

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tejeskávé[1,7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Gyümölcs tea, Tejbedara kakaóporral[1,7]	Gyümölcslé 100%, Ízesített kockasajt [7,(1)], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1, (6,7,11)]	Tej [7], Csicseriborsókrém (darálva)[7,10], Kifli[1], Uborka karika
		Energia: 219,28 Kcal / 916,59 Kj	Energia: 229,18 Kcal / 957,97 Kj	Energia: 281,25 Kcal / 1 175,63 Kj	Energia: 230,55 Kcal / 963,70 Kj	Energia: 308,57 Kcal / 1 289,82 Kj
		Fehérje: 11,89 g; Zsír: 8,10 g; T.Zsírsav: 4,89 g; Szénhidrát: 38,57 g; Cukor: 23,61 g; Só: 0,23 g	Fehérje: 7,30 g; Zsír: 4,10 g; T.Zsírsav: 2,23 g; Szénhidrát: 40,27 g; Cukor: 17,71 g; Só: 0,14 g	Fehérje: 9,50 g; Zsír: 6,45 g; T.Zsírsav: 3,43 g; Szénhidrát: 44,94 g; Cukor: 17,98 g; Só: 0,83 g	Fehérje: 7,44 g; Zsír: 8,92 g; T.Zsírsav: 2,22 g; Szénhidrát: 29,75 g; Cukor: 6,14 g; Só: 0,93 g	Fehérje: 15,05 g; Zsír: 7,66 g; T.Zsírsav: 3,75 g; Szénhidrát: 44,69 g; Cukor: 11,97 g; Só: 1,03 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Alma	Banán	Alma	Körte	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 Kj	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 Kj	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 Kj
		Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,65 g; Zsír: 0,05 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 12,10 g; Cukor: 10,29 g; Só: 0,03 g	Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 6,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,65 g; Zsír: 0,05 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 12,10 g; Cukor: 10,29 g; Só: 0,03 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Lecsós csirkemáj[1], Tarhonya köret[1,3,(13)]	Paradicsomleves[1,9], Csőben sült sajtos-tejfölös csirkemell[1,7], Zöldséges rizs[9]	Burgonyafőzelék[1,7], Vagdalthús[1,3]	Daragaluska leves[1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Főtt virsli csíkok [10]	Rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Párolt rizs[9], Friss Céklasaláta
		Energia: 301,97 Kcal / 1 262,23 Kj	Energia: 421,61 Kcal / 1 762,33 Kj	Energia: 344,13 Kcal / 1 438,46 Kj	Energia: 372,53 Kcal / 1 557,18 Kj	Energia: 342,15 Kcal / 1 430,19 Kj
		Fehérje: 16,41 g; Zsír: 11,55 g; T.Zsírsav: 1,93 g; Szénhidrát: 32,71 g; Cukor: 0,03 g; Só: 0,12 g	Fehérje: 22,31 g; Zsír: 16,79 g; T.Zsírsav: 5,02 g; Szénhidrát: 44,83 g; Cukor: 4,88 g; Só: 0,56 g	Fehérje: 15,09 g; Zsír: 14,97 g; T.Zsírsav: 3,27 g; Szénhidrát: 38,98 g; Cukor: 0,31 g; Só: 0,25 g	Fehérje: 15,72 g; Zsír: 13,69 g; T.Zsírsav: 5,21 g; Szénhidrát: 39,12 g; Cukor: 1,38 g; Só: 0,12 g	Fehérje: 15,40 g; Zsír: 12,73 g; T.Zsírsav: 1,93 g; Szénhidrát: 47,78 g; Cukor: 0,54 g; Só: 0,35 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**					
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Zsemle [1], Uborka karika, Csipkebogyó tea	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika, Tej [7]	Pulykamellsonka(1,6,7), Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Paradicsom	Gépsonka, Margarin, Fehér kenyér[1], Céklakarika , Tej [7]	Helyben sült túrós párna [1,3,7,(5,6,9,10,13)], Citromos tea
		Energia: 254,84 Kcal / 1 065,23 Kj	Energia: 228,27 Kcal / 954,17 Kj	Energia: 151,94 Kcal / 635,11 Kj	Energia: 270,18 Kcal / 1 129,35 Kj	Energia: 114,59 Kcal / 478,99 Kj
		Fehérje: 7,82 g; Zsír: 10,98 g; T.Zsírsav: 3,31 g	Fehérje: 13,64 g; Zsír: 10,19 g; T.Zsírsav: 4,22 g	Fehérje: 5,77 g; Zsír: 7,78 g; T.Zsírsav: 2,14 g	Fehérje: 13,78 g; Zsír: 12,05 g; T.Zsírsav: 4,87 g	Fehérje: 10,48 g; Zsír: 0,51 g; T.Zsírsav: 0,28 g
		Szénhidrát: 30,86 g; Cukor: 5,82 g; Só: 1,13 g	Szénhidrát: 20,30 g; Cukor: 10,84 g; Só: 0,67 g	Szénhidrát: 14,59 g; Cukor: 0,49 g; Só: 0,41 g	Szénhidrát: 26,26 g; Cukor: 11,05 g; Só: 0,55 g	Szénhidrát: 9,26 g; Cukor: 3,50 g; Só: 0,02 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
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Citromos tea, Kőrözött [7], Fehér kenyér[1]	Gyümölcslé 100%, Darált Lenmagos sajtkrém[7], Kifli[1], Uborka karika	Tej [7], Padlizsánkrém [7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)], Paradicsom	Csipkebogyó tea, Eidámi sajt[7,(1)], Póréhagymás vajkrém[7], Zsemle[1], Céklakarika	Kakaó[7], Sajtos csiga [1,7,(3,6,12,13)]
		Energia: 138,27 Kcal / 577,97 Kj	Energia: 288,69 Kcal / 1 206,72 Kj	Energia: 280,63 Kcal / 1 173,03 Kj	Energia: 290,65 Kcal / 1 214,92 Kj	Energia: 285,05 Kcal / 1 191,51 Kj
		Fehérje: 7,38 g; Zsír: 4,30 g; T.Zsírsav: 2,28 g	Fehérje: 10,84 g; Zsír: 7,49 g; T.Zsírsav: 3,78 g	Fehérje: 12,36 g; Zsír: 8,65 g; T.Zsírsav: 3,75 g	Fehérje: 11,12 g; Zsír: 10,20 g; T.Zsírsav: 5,65 g	Fehérje: 10,91 g; Zsír: 8,13 g; T.Zsírsav: 6,25 g
		Szénhidrát: 17,26 g; Cukor: 2,35 g; Só: 0,17 g	Szénhidrát: 43,02 g; Cukor: 17,62 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 38,09 g; Cukor: 11,72 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 33,33 g; Cukor: 6,34 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 31,49 g; Cukor: 12,23 g; Só: 0,22 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Gyümölcspüré	Körte	Alma	Banán	Körte
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 Kj	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 Kj
		Fehérje: 0,53 g; Zsír: 2,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,65 g; Zsír: 0,05 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 1,52 g; Cukor: 1,52 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 6,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 12,10 g; Cukor: 10,29 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 6,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Csikós tokány[1,7,9], Bulgur[1]	Bolognai spagetti reszelt sajt szórattal[1,3,7,(13)]	Finomfőzelék[1,7], Sült csirkemell csíkok[1]	Karalábéleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Sertés sült csíkok[1]	Csirke nuggets csíkok tepsiben sütve, Burgonyapüré[7], Vitamin saláta
		Energia: 370,42 Kcal / 1 548,36 Kj	Energia: 353,46 Kcal / 1 477,46 Kj	Energia: 300,70 Kcal / 1 256,93 Kj	Energia: 287,94 Kcal / 1 203,59 Kj	Energia: 250,30 Kcal / 1 046,25 Kj
		Fehérje: 17,50 g; Zsír: 11,00 g; T.Zsírsav: 3,34 g	Fehérje: 22,30 g; Zsír: 9,84 g; T.Zsírsav: 3,99 g	Fehérje: 21,83 g; Zsír: 11,09 g; T.Zsírsav: 1,59 g	Fehérje: 17,47 g; Zsír: 10,92 g; T.Zsírsav: 2,38 g	Fehérje: 10,64 g; Zsír: 4,73 g; T.Zsírsav: 1,51 g
		Szénhidrát: 52,37 g; Cukor: 0,62 g; Só: 0,22 g	Szénhidrát: 43,49 g; Cukor: 4,24 g; Só: 0,46 g	Szénhidrát: 29,97 g; Cukor: 6,68 g; Só: 0,19 g	Szénhidrát: 29,35 g; Cukor: 9,00 g; Só: 0,13 g	Szénhidrát: 37,27 g; Cukor: 4,87 g; Só: 0,11 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**					
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Sertés párizsi(10), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(6,7,11)], Paprika, Tej [7]	Csirkemell sonka, Ráma csészés margarin, Fehér kenyér[1], Retek, Tej [7]	Tonhalkrém[4,(6)], Fehér kenyér[1], Jégsaláta, Gyümölcs tea	Csirkemájkrém[1,(6,7,10)], Kifli[1], Uborka karika, Tej [7]	Natur joghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7,11)], Alma, Citromos tea
		Energia: 348,43 Kcal / 1 456,44 Kj	Energia: 275,97 Kcal / 1 153,55 Kj	Energia: 161,48 Kcal / 674,99 Kj	Energia: 306,50 Kcal / 1 281,17 Kj	Energia: 268,35 Kcal / 1 121,70 Kj
		Fehérje: 14,26 g; Zsír: 14,55 g; T.Zsírsav: 6,26 g	Fehérje: 13,80 g; Zsír: 13,99 g; T.Zsírsav: 5,10 g	Fehérje: 8,40 g; Zsír: 6,66 g; T.Zsírsav: 1,22 g	Fehérje: 14,61 g; Zsír: 7,37 g; T.Zsírsav: 4,27 g	Fehérje: 12,72 g; Zsír: 6,46 g; T.Zsírsav: 2,53 g
		Szénhidrát: 35,09 g; Cukor: 11,75 g; Só: 1,12 g	Szénhidrát: 25,34 g; Cukor: 11,10 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 20,38 g; Cukor: 5,42 g; Só: 0,19 g	Szénhidrát: 38,78 g; Cukor: 12,22 g; Só: 1,03 g	Szénhidrát: 38,16 g; Cukor: 12,61 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
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tej [7], Kakaós gabonagolyó[6,7]	Gyümölcs tea, Paprikás Tonhalkrém[4,7,10,(6)], Zsemle[1], Friss sárgarépa hasáb	Gyümölcslé 100%, Tojásrántotta [3], Fehér kenyér[1], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Briós [1,3,7]	Csipkebogyó tea, Sült zellerkémes sajtkrém [7,9], Fehér kenyér[1], Céklakarika
		Energia: 211,30 Kcal / 883,23 Kj	Energia: 263,07 Kcal / 1 099,63 Kj	Energia: 224,34 Kcal / 937,74 Kj	Energia: 329,87 Kcal / 1 378,86 Kj	Energia: 211,99 Kcal / 886,12 Kj
		Fehérje: 8,09 g; Zsír: 8,29 g; T.Zsírsav: 4,08 g	Fehérje: 10,69 g; Zsír: 8,78 g; T.Zsírsav: 2,81 g	Fehérje: 6,59 g; Zsír: 7,67 g; T.Zsírsav: 1,25 g	Fehérje: 10,46 g; Zsír: 10,82 g; T.Zsírsav: 4,36 g	Fehérje: 6,42 g; Zsír: 9,65 g; T.Zsírsav: 3,81 g
		Szénhidrát: 25,83 g; Cukor: 16,87 g; Só: 0,24 g	Szénhidrát: 34,89 g; Cukor: 5,79 g; Só: 0,37 g	Szénhidrát: 30,87 g; Cukor: 16,77 g; Só: 0,20 g	Szénhidrát: 69,34 g; Cukor: 21,33 g; Só: 0,55 g	Szénhidrát: 24,12 g; Cukor: 5,52 g; Só: 0,49 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Alma	Kivi	Körte	Alma	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 30,45 Kcal / 127,28 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 Kj	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 Kj
		Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,50 g; Zsír: 0,30 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,65 g; Zsír: 0,05 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 5,65 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 6,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 12,10 g; Cukor: 10,29 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tejfölös csirketokány [1,7], Párolt rizs[9]	Sütőtökkrémleves pirított zsemlekockával[1,7], Csirkemájas töltike[1,3,9], Petrezselymes burgonyapüré, Friss Céklasaláta	Brokkolifőzlék[1,7], Húsgombóc[1,3]	Májgaluska leves [1,3,9], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1]	Roston sült halfilé[1,4], Zöldség köret fél adag [9], Burgonyapüré fél adag[7]
		Energia: 378,14 Kcal / 1 580,63 Kj	Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 Kj	Energia: 322,67 Kcal / 1 348,76 Kj	Energia: 281,66 Kcal / 1 177,34 Kj	Energia: 324,18 Kcal / 1 355,07 Kj
		Fehérje: 17,95 g; Zsír: 14,28 g; T.Zsírsav: 2,84 g	Fehérje: 20,04 g; Zsír: 9,31 g; T.Zsírsav: 2,87 g	Fehérje: 16,20 g; Zsír: 12,53 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 17,74 g; Zsír: 13,18 g; T.Zsírsav: 3,59 g	Fehérje: 14,83 g; Zsír: 15,30 g; T.Zsírsav: 3,54 g
		Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:

		44,01 g	0,11 g	0,22 g	53,13 g	7,09 g	0,42 g	35,82 g	1,11 g	0,17 g	25,00 g	1,14 g	0,24 g	30,53 g	0,05 g	0,28 g			
																			
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér [1], Paprika, Csipkebogyó tea			Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7,11)], Retek, Tej [7]			Toast sonkás szelet (1,6,7), Ráma csészés margarin, Zsemle[1], Uborka karika, Tej [7]			Zala felvágott, Natúr vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Póréhagymakarika, Citromos tea			Zöldfűszeres túrókrém[7], Kifli[1,7], Kaliforniai Paprika, Tej [7]					
		Energia: 176,53 Kcal / 737,90 Kj			Energia: 286,69 Kcal / 1 198,36 Kj			Energia: 341,61 Kcal / 1 427,93 Kj			Energia: 141,25 Kcal / 590,43 Kj			Energia: 316,15 Kcal / 1 321,51 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		5,08 g	6,22 g	2,52 g	15,00 g	14,13 g	6,96 g	16,46 g	14,61 g	5,60 g	5,30 g	7,68 g	3,23 g	16,54 g	10,28 g	5,40 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		20,17 g	5,45 g	0,29 g	32,16 g	12,05 g	0,33 g	35,87 g	11,42 g	0,52 g	12,49 g	1,24 g	0,40 g	39,27 g	12,76 g	0,34 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
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Kakaó[7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Csipkebogyó tea, Darált Lenmagos sajtkrém[7], Fehér kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Bundáskenyér tepsiben sütve[1,3,7], Póréhagymakarika	Tejbedara kakaóporral [1,7], Ásványvíz mentes	Tej [7], Csicseriborsókrém (darálva)[7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1, (6,7,11)], Jégsaláta
		Energia: 186,04 Kcal / 777,65 Kj	Energia: 172,27 Kcal / 720,09 Kj	Energia: 179,36 Kcal / 749,72 Kj	Energia: 197,21 Kcal / 824,34 Kj	Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 Kj
		Fehérje: 10,33 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 4,26 g; Szénhidrát: 34,52 g; Cukor: 19,96 g; Só: 0,17 g	Fehérje: 7,68 g; Zsír: 6,44 g; T.Zsírsav: 3,43 g; Szénhidrát: 20,37 g; Cukor: 5,46 g; Só: 0,21 g	Fehérje: 7,27 g; Zsír: 3,40 g; T.Zsírsav: 0,81 g; Szénhidrát: 29,67 g; Cukor: 2,43 g; Só: 0,28 g	Fehérje: 7,27 g; Zsír: 4,09 g; T.Zsírsav: 2,23 g; Szénhidrát: 32,59 g; Cukor: 10,72 g; Só: 0,14 g	Fehérje: 15,52 g; Zsír: 8,80 g; T.Zsírsav: 3,76 g; Szénhidrát: 43,43 g; Cukor: 11,86 g; Só: 1,08 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Gyümölcspüré	Körte	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 Kj	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 27,48 Kcal / 114,87 Kj	Energia: 33,13 Kcal / 138,48 Kj
		Fehérje: 0,53 g; Zsír: 2,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 1,52 g; Cukor: 1,52 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 6,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,65 g; Zsír: 0,05 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 12,10 g; Cukor: 2,79 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,48 g; Zsír: 0,16 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 6,80 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Őszi zöldségleves[1,3,9], Strogonoff csirkeragu [1,10], Párolt rizs[9]	Rakott karfiol bulgurral és reszelt sajtal[1,7]	Sárgarépafőzelék [1,7], Sertés tokány[1]	Húsgombócleves[1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Tepsiben sült fasírt darált lenmaggal[1,3]	Roston csirkemell csíkok sajtmártással[1,7], Zöldséges Kuszkusz[1,9]
		Energia: 408,60 Kcal / 1 707,95 Kj	Energia: 267,56 Kcal / 1 118,40 Kj	Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 Kj	Energia: 421,17 Kcal / 1 760,49 Kj	Energia: 295,23 Kcal / 1 234,06 Kj
		Fehérje: 20,33 g; Zsír: 14,19 g; T.Zsírsav: 1,74 g; Szénhidrát: 49,30 g; Cukor: 0,44 g; Só: 0,34 g	Fehérje: 17,23 g; Zsír: 9,39 g; T.Zsírsav: 4,08 g; Szénhidrát: 29,73 g; Cukor: 0,44 g; Só: 0,38 g	Fehérje: 19,06 g; Zsír: 19,97 g; T.Zsírsav: 3,88 g; Szénhidrát: 52,15 g; Cukor: 2,69 g; Só: 0,63 g	Fehérje: 32,73 g; Zsír: 18,45 g; T.Zsírsav: 4,44 g; Szénhidrát: 34,45 g; Cukor: 7,29 g; Só: 0,43 g	Fehérje: 19,30 g; Zsír: 11,21 g; T.Zsírsav: 2,34 g; Szénhidrát: 22,41 g; Cukor: 1,25 g; Só: 0,26 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**					
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tonhalkrém[4,(6)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek, Gyümölcs tea	Sertés párizsi(10), Ráma csészés margarin, Zsemle [1], Paprika, Tej [7]	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta, Tej [7]	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Kifli[1,7], Uborka karika, Tej [7]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,7], Ásványvíz mentes
		Energia: 173,77 Kcal / 726,36 Kj	Energia: 357,41 Kcal / 1 493,97 Kj	Energia: 249,00 Kcal / 1 040,82 Kj	Energia: 296,50 Kcal / 1 239,37 Kj	Energia: 298,27 Kcal / 1 246,77 Kj
		Fehérje: 6,80 g; Zsír: 9,44 g; T.Zsírsav: 2,52 g	Fehérje: 14,50 g; Zsír: 14,97 g; T.Zsírsav: 6,55 g	Fehérje: 13,37 g; Zsír: 11,96 g; T.Zsírsav: 4,85 g	Fehérje: 14,61 g; Zsír: 7,37 g; T.Zsírsav: 4,27 g	Fehérje: 10,41 g; Zsír: 7,91 g; T.Zsírsav: 3,58 g
		Szénhidrát: 15,18 g; Cukor: 5,27 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 36,22 g; Cukor: 11,42 g; Só: 0,51 g	Szénhidrát: 20,99 g; Cukor: 10,87 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 38,78 g; Cukor: 12,22 g; Só: 0,33 g	Szénhidrát: 48,21 g; Cukor: 23,68 g; Só: 0,17 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 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tej [7], Sajtos csiga[1,7,(3,6,12,13)]	Gyümölcsös zabkása [1,7], Ásványvíz mentes	Gyümölcslé 100%, Kőrözött [7], Fehér kenyér [1], Paprika	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,(6)], Zsemle[1], Reszelt sárgarépa	Tej [7], Tojáskrém[3,10], Fehér kenyér[1], Uborka karika
		Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 Kj	Energia: 183,31 Kcal / 766,24 Kj	Energia: 214,17 Kcal / 895,23 Kj	Energia: 216,67 Kcal / 905,68 Kj	Energia: 264,03 Kcal / 1 103,65 Kj
		Fehérje: 12,42 g; Zsír: 9,31 g; T.Zsírsav: 6,88 g; Szénhidrát: 30,04 g; Cukor: 10,88 g; Só: 0,28 g	Fehérje: 9,34 g; Zsír: 4,31 g; T.Zsírsav: 1,23 g; Szénhidrát: 30,48 g; Cukor: 2,33 g; Só: 0,14 g	Fehérje: 8,70 g; Zsír: 4,65 g; T.Zsírsav: 2,28 g; Szénhidrát: 33,01 g; Cukor: 17,70 g; Só: 0,17 g	Fehérje: 9,97 g; Zsír: 4,93 g; T.Zsírsav: 1,30 g; Szénhidrát: 32,76 g; Cukor: 5,78 g; Só: 0,22 g	Fehérje: 13,04 g; Zsír: 12,38 g; T.Zsírsav: 4,83 g; Szénhidrát: 24,86 g; Cukor: 11,04 g; Só: 0,51 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Alma	Narancs	Körte	Mandarin	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 20,71 Kcal / 86,57 Kj	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 Kj	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 Kj	Energia: 27,48 Kcal / 114,87 Kj
		Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,30 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 4,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 6,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,35 g; Zsír: 0,15 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 4,90 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,65 g; Zsír: 0,05 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 12,10 g; Cukor: 2,79 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Tarhonyáshús[1,3,(13)], Friss Céklasaláta	Burgonyafőzelék[1,7], Sült csirkemáj	Zöldbabfőzelék [1,7], Vagdalthús[1,3]	Csontleves finommetéltel [1,3,9], Húsgombócok paradicsom mártásban [1,3], Főtt burgonya fél adag	Roston sült halfilé zöldségraguval[1,4,9], Párolt rizs[9], Friss Céklasaláta
		Energia: 355,67 Kcal / 1 486,70 Kj	Energia: 290,85 Kcal / 1 215,75 Kj	Energia: 292,90 Kcal / 1 224,32 Kj	Energia: 411,27 Kcal / 1 719,11 Kj	Energia: 368,29 Kcal / 1 539,45 Kj
		Fehérje: 19,29 g; Zsír: 11,48 g; T.Zsírsav: 2,40 g; Szénhidrát: 43,11 g; Cukor: 0,60 g; Só: 0,60 g	Fehérje: 16,53 g; Zsír: 13,28 g; T.Zsírsav: 2,82 g; Szénhidrát: 31,54 g; Cukor: 0,10 g; Só: 0,03 g	Fehérje: 16,07 g; Zsír: 13,63 g; T.Zsírsav: 3,23 g; Szénhidrát: 28,44 g; Cukor: 0,21 g; Só: 0,30 g	Fehérje: 17,00 g; Zsír: 14,79 g; T.Zsírsav: 2,61 g; Szénhidrát: 51,84 g; Cukor: 3,55 g; Só: 0,23 g	Fehérje: 15,50 g; Zsír: 13,02 g; T.Zsírsav: 2,01 g; Szénhidrát: 46,76 g; Cukor: 0,55 g; Só: 0,20 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**					
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsi**	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Póréhagymakarika, Citromos tea	Ízesített kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7,11)], Paprika, Tej [7]	Zala felvágott, Ráma csészés margarin, Zsemle [1], Jégcsapretek, Tej [7]	Eidámi sajt[7,(1)], Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta, Kakaó[7]	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Kifli[1,7], Paprika, Csipkebogyó tea
		Energia: 206,42 Kcal / 862,84 Kj	Energia: 318,20 Kcal / 1 330,08 Kj	Energia: 351,94 Kcal / 1 471,11 Kj	Energia: 278,98 Kcal / 1 166,14 Kj	Energia: 201,75 Kcal / 843,32 Kj
		Fehérje: 9,52 g; Zsír: 6,62 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 15,00 g; Zsír: 14,19 g; T.Zsírsav: 6,96 g	Fehérje: 14,57 g; Zsír: 16,57 g; T.Zsírsav: 6,36 g	Fehérje: 13,76 g; Zsír: 14,26 g; T.Zsírsav: 7,96 g	Fehérje: 7,90 g; Zsír: 1,84 g; T.Zsírsav: 1,23 g
		Szénhidrát: 28,90 g; Cukor: 1,85 g; Só: 0,23 g	Szénhidrát: 32,40 g; Cukor: 12,05 g; Só: 0,27 g	Szénhidrát: 36,04 g; Cukor: 11,42 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 22,90 g; Cukor: 12,75 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 34,14 g; Cukor: 6,62 g; Só: 0,09 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.