Rábakész

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnött A menü 19-69	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]	Erdei gyümölcsleves [1,7], Rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Párolt rizs[9], Tartármártás[7,10]
		Energia: 855,46 Kcal / 3 575,82 Kj	Energia: 886,89 Kcal / 3 707,20 Kj	Energia: 798,95 Kcal / 3 339,61 Kj	Energia: 776,80 Kcal / 3 247,02 Kj	Energia: 870,72 Kcal / 3 639,61 Kj
		Fehérje: 48,75 g; Zsír: 21,85 g; T.Zsírsav: 5,03 g	Fehérje: 46,80 g; Zsír: 29,08 g; T.Zsírsav: 8,87 g	Fehérje: 35,38 g; Zsír: 22,06 g; T.Zsírsav: 5,51 g	Fehérje: 31,99 g; Zsír: 26,70 g; T.Zsírsav: 10,37 g	Fehérje: 38,65 g; Zsír: 28,95 g; T.Zsírsav: 7,79 g
		Szénhidrát: 114,86 g; Cukor: 0,29 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 108,45 g; Cukor: 10,65 g; Só: 1,52 g	Szénhidrát: 125,83 g; Cukor: 20,94 g; Só: 1,03 g	Szénhidrát: 87,11 g; Cukor: 0,14 g; Só: 1,13 g	Szénhidrát: 125,96 g; Cukor: 10,22 g; Só: 0,78 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
Ebéd	(00001) Felnött A menü 19-69	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Csikós tokány[1,7], Bulgur [1], Teljes kiőrlésű kenyér [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)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Csirke nuggets tepsiben sütve, Párolt rizs [9], Fokhagymás majonézmártás[7]
		Energia: 870,21 Kcal / 3 637,48 Kj	Energia: 843,16 Kcal / 3 524,41 Kj	Energia: 795,51 Kcal / 3 325,23 Kj	Energia: 874,95 Kcal / 3 657,29 Kj	Energia: 863,76 Kcal / 3 610,52 Kj
		Fehérje: 39,63 g; Zsír: 25,04 g; T.Zsírsav: 7,90 g	Fehérje: 52,31 g; Zsír: 27,41 g; T.Zsírsav: 9,49 g	Fehérje: 37,79 g; Zsír: 21,63 g; T.Zsírsav: 2,54 g	Fehérje: 33,38 g; Zsír: 26,60 g; T.Zsírsav: 8,53 g	Fehérje: 31,25 g; Zsír: 31,33 g; T.Zsírsav: 11,39 g
		Szénhidrát: 124,44 g; Cukor: 1,31 g; Só: 0,53 g	Szénhidrát: 107,99 g; Cukor: 4,54 g; Só: 1,65 g	Szénhidrát: 98,30 g; Cukor: 16,72 g; Só: 0,71 g	Szénhidrát: 123,20 g; Cukor: 0,46 g; Só: 1,91 g	Szénhidrát: 109,59 g; Cukor: 1,16 g; Só: 1,41 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
Ebéd	(00001) Felnött A menü 19-69	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[1,9], Káposztás tészta[1,3,(13)], Alma	Májgaluska leves [1,3,9,(6,7,8,11)], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1,7,(3,6,8,11)]	Fahéjas körteleves [1,7,15], Sokmagos rántott halfilé tepsiben sütve[1,3,4], Majonézes burgonya[7,10]
		Energia: 840,10 Kcal / 3 511,62 Kj	Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 Kj	Energia: 738,70 Kcal / 3 087,77 Kj	Energia: 743,96 Kcal / 3 109,75 Kj	Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 Kj
		Fehérje 44,94 g; Zsír 24,04 g; T.Zsírsav 4,52 g	Fehérje 42,97 g; Zsír 22,26 g; T.Zsírsav 4,66 g	Fehérje 32,87 g; Zsír 21,34 g; T.Zsírsav 3,87 g	Fehérje 48,81 g; Zsír 24,40 g; T.Zsírsav 7,06 g	Fehérje 34,35 g; Zsír 27,50 g; T.Zsírsav 7,08 g
		Szénhidrát 109,82 g; Cukor 3,54 g; Só 0,61 g	Szénhidrát 126,42 g; Cukor 10,49 g; Só 1,32 g	Szénhidrát 101,91 g; Cukor 11,31 g; Só 1,24 g	Szénhidrát 86,22 g; Cukor 1,20 g; Só 1,51 g	Szénhidrát 124,25 g; Cukor 27,52 g; Só 0,77 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
Ebéd	(00001) Felnött A menü 19-69	Őszi zöldségleves[1,3,9], Strogonoff csirkeragu[10, (1)], Párolt rizs[9]	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7, (13)], Rakott karfiol bulgurral és tejföllel [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], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Minestrone leves[1,3,9], Mediterrán csirkemell[7, (1)], Zöldséges rizs[9]
		Energia: 766,59 Kcal / 3 204,35 Kj	Energia: 738,02 Kcal / 3 084,92 Kj	Energia: 877,54 Kcal / 3 668,12 Kj	Energia: 881,80 Kcal / 3 685,92 Kj	Energia: 806,32 Kcal / 3 370,42 Kj
		Fehérje: 40,78 g; Zsír: 23,47 g; T.Zsírsav: 4,82 g	Fehérje: 41,06 g; Zsír: 29,83 g; T.Zsírsav: 11,28 g	Fehérje: 34,57 g; Zsír: 22,74 g; T.Zsírsav: 4,16 g	Fehérje: 68,27 g; Zsír: 29,72 g; T.Zsírsav: 7,08 g	Fehérje: 44,79 g; Zsír: 27,94 g; T.Zsírsav: 7,06 g
		Szénhidrát: 96,94 g; Cukor: 0,98 g; Só: 0,99 g	Szénhidrát: 79,54 g; Cukor: 1,45 g; Só: 1,21 g	Szénhidrát: 127,28 g; Cukor: 30,55 g; Só: 1,12 g	Szénhidrát: 89,97 g; Cukor: 11,56 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 92,73 g; Cukor: 4,22 g; Só: 1,72 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
Ebéd	(00001) Felnött A menü 19-69	Lencseleves[1,3,7,9,10,(13)], Tarhonyáshús[1,3,(13)], Friss Céklasaláta	Lebbencsleves kolbászkarikákkal[1,3,9,(13)], Baconba göngyölt csirkemáj[9,(1)], Burgonyapüré[7]	Palócleves [1,7,9], Mákos kalács [1,3,7], Körte	Csontleves finommetéltel [1,3,9], Húsgombócok paradicsom mártásban [1,3], Főtt burgonya fél adag, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott halfilé[1,3,4], Rizi-bizi[9], Tartármártás[7,10]
		Energia: 878,90 Kcal / 3 673,80 Kj	Energia: 857,16 Kcal / 3 582,93 Kj	Energia: 861,14 Kcal / 3 599,57 Kj	Energia: 868,34 Kcal / 3 629,66 Kj	Energia: 825,40 Kcal / 3 450,17 Kj
		Fehérje 48,70 g; Zsír 21,73 g; T.Zsírsav 5,43 g	Fehérje 42,14 g; Zsír 31,21 g; T.Zsírsav 10,76 g	Fehérje 36,57 g; Zsír 26,87 g; T.Zsírsav 8,24 g	Fehérje 38,23 g; Zsír 23,26 g; T.Zsírsav 4,55 g	Fehérje 37,64 g; Zsír 28,36 g; T.Zsírsav 7,49 g
		Szénhidrát 120,55 g; Cukor 8,24 g; Só 1,51 g	Szénhidrát 94,80 g; Cukor 0,12 g; Só 1,79 g	Szénhidrát 115,78 g; Cukor 25,06 g; Só 0,40 g	Szénhidrát 125,13 g; Cukor 8,10 g; Só 1,14 g	Szénhidrát 114,40 g; Cukor 11,34 g; Só 0,74 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.