Rábakész

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Felnött B menü 19-69	Fejtett bableves [1,3,7], Gordon bleu[1,3,7], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]	Paradicsomleves [1,3,9], Húsos Lasagne[1,3,7,9]	Legényfogó leves [1,3,7,9], Roston csirkemell snidlinges sajtmártással[1,7], Hercegnő burgonya	Daragaluska leves[1,3,9], Grill zöldséges, sajtos csirkemell csőben sütve [1,7,9], Párolt rizs[9]	Erdei gyümölcsleves [1,7], Dubarry sertésszelet [1,7], Párolt rizs[9]
		Energia: 1 260,58 Kcal / 5 269,22 Kj	Energia: 1 155,52 Kcal / 4 830,07 Kj	Energia: 1 344,79 Kcal / 5 621,22 Kj	Energia: 769,47 Kcal / 3 216,38 Kj	Energia: 942,22 Kcal / 3 938,48 Kj
		Fehérje: 66,03 g; Zsír: 53,13 g; T.Zsírsav: 13,39 g	Fehérje: 51,58 g; Zsír: 42,60 g; T.Zsírsav: 9,61 g	Fehérje: 67,74 g; Zsír: 69,89 g; T.Zsírsav: 15,05 g	Fehérje: 25,22 g; Zsír: 20,82 g; T.Zsírsav: 5,85 g	Fehérje: 44,20 g; Zsír: 36,22 g; T.Zsírsav: 12,38 g
		Szénhidrát: 141,91 g; Cukor: 2,22 g; Só: 7,12 g	Szénhidrát: 140,14 g; Cukor: 26,23 g; Só: 2,80 g	Szénhidrát: 109,39 g; Cukor: 0,35 g; Só: 3,98 g	Szénhidrát: 121,52 g; Cukor: 0,48 g; Só: 2,48 g	Szénhidrát: 103,59 g; Cukor: 7,42 g; Só: 1,95 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	(00002) Felnött B menü 19-69	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs[9], Tartármártás[7,10]	Magyaros burgonyaleves [1,9], Hawaii csirkemell [1,7,9], Burgonyapüré[7]	Tárkonyos csirkeragu leves[9], Stefánia vagdalt [1,3], Petrezselymes burgonya, Cékla	Karalábéleves[1,3,9], Őszibarackkal sült csirkemell[1,7], Párolt rizs [9]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Hentes szelet [1,10,(6,7)], Burgonyalángos[1,3]
		Energia: 1 509,86 Kcal / 6 311,21 Kj	Energia: 957,35 Kcal / 4 001,72 Kj	Energia: 1 068,08 Kcal / 4 464,57 Kj	Energia: 913,09 Kcal / 3 816,72 Kj	Energia: 1 165,90 Kcal / 4 873,46 Kj
		Fehérje: 65,05 g; Zsír: 85,54 g; T.Zsírsav: 37,28 g	Fehérje: 55,34 g; Zsír: 38,20 g; T.Zsírsav: 9,44 g	Fehérje: 51,83 g; Zsír: 40,03 g; T.Zsírsav: 7,46 g	Fehérje: 44,62 g; Zsír: 27,97 g; T.Zsírsav: 4,96 g	Fehérje: 50,13 g; Zsír: 58,55 g; T.Zsírsav: 17,05 g
		Szénhidrát: 131,96 g; Cukor: 6,67 g; Só: 6,73 g	Szénhidrát: 95,22 g; Cukor: 10,50 g; Só: 3,73 g	Szénhidrát: 120,74 g; Cukor: 15,02 g; Só: 5,90 g	Szénhidrát: 119,45 g; Cukor: 15,71 g; Só: 4,97 g	Szénhidrát: 95,14 g; Cukor: 1,38 g; Só: 5,44 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	(00002) Felnött B menü 19-69	Zöldborsóleves [1,3,9], Brokkolival sajttal töltött sert.karaj rántva[1,3,7], Petrezselymes burgonya	Sütőtökkrémleves pirított zsemlekockával[1,7], Lyoni sertés szelet[1], Parázs burgonya	Sertésraguleves[9], Csirkeburger[1,3,6,7], Sült burgonya	Májgaluska leves [1,3,9], Holstein szelet [1,3], Tepsis burgonya	Fahéjas körteleves [1,7,15], Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10], Párolt rizs[9]
		Energia: 1 049,43 Kcal / 4 386,62 Kj	Energia: 1 404,29 Kcal / 5 869,93 Kj	Energia: 986,48 Kcal / 4 123,49 Kj	Energia: 996,27 Kcal / 4 164,41 Kj	Energia: 941,70 Kcal / 3 936,31 Kj
		Fehérje: 55,78 g; Zsír: 44,89 g; T.Zsírsav: 11,51 g	Fehérje: 51,52 g; Zsír: 62,70 g; T.Zsírsav: 14,84 g	Fehérje: 61,01 g; Zsír: 40,71 g; T.Zsírsav: 8,47 g	Fehérje: 55,19 g; Zsír: 47,83 g; T.Zsírsav: 10,39 g	Fehérje: 42,06 g; Zsír: 31,03 g; T.Zsírsav: 7,28 g
		Szénhidrát: 118,06 g; Cukor: 3,24 g; Só: 4,88 g	Szénhidrát: 153,81 g; Cukor: 9,99 g; Só: 3,50 g	Szénhidrát: 91,18 g; Cukor: 1,26 g; Só: 3,88 g	Szénhidrát: 87,12 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,14 g	Szénhidrát: 121,88 g; Cukor: 20,24 g; Só: 2,43 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	(00002) Felnött B menü 19-69	Őszi zöldségleves[1,3,9], Sokmagvas rántott csirkemell csíkok[1,3], Tepsis burgonya	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel[1,3,7,(13)], Sült hekk [1,4], Steak burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gulyásleves[1,3,9,(13)], BBQ sült oldalas [1,(12)], Hagymás tört burgonya	Húsgombócleves[1,3,9], Lecsós sertésszelet[1], Tarhonya köret[1,3,(13)]	Minestrone leves[1,3,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Galuska [1,3]
		Energia: 869,33 Kcal / 3 633,80 Kj	Energia: 1 660,58 Kcal / 6 941,22 Kj	Energia: 1 381,34 Kcal / 5 774,00 Kj	Energia: 1 199,76 Kcal / 5 015,00 Kj	Energia: 1 013,50 Kcal / 4 236,43 Kj
		Fehérje: 49,17 g; Zsír: 30,05 g; T.Zsírsav: 3,80 g	Fehérje: 51,68 g; Zsír: 109,43 g; T.Zsírsav: 15,25 g	Fehérje: 43,71 g; Zsír: 89,68 g; T.Zsírsav: 26,71 g	Fehérje: 56,06 g; Zsír: 60,00 g; T.Zsírsav: 13,78 g	Fehérje: 44,77 g; Zsír: 47,95 g; T.Zsírsav: 11,51 g
		Szénhidrát: 113,15 g; Cukor: 0,58 g; Só: 4,41 g	Szénhidrát: 115,26 g; Cukor: 3,04 g; Só: 5,95 g	Szénhidrát: 96,55 g; Cukor: 25,80 g; Só: 2,94 g	Szénhidrát: 96,26 g; Cukor: 0,35 g; Só: 4,61 g	Szénhidrát: 99,33 g; Cukor: 1,73 g; Só: 6,55 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	(00002) Felnött B menü 19-69	Lencseleves[1,3,7,9,10,(13)], Óvári sertésszelet [1,7], Párolt rizs[9]	Lebbencsleves kolbászkarikákkal[1,3,9,(13)], Brokkolival sajttal töltött sert.karaj rántva [1,3,7], Petrezselymes burgonya	Palócleves [1,7,9], Gyros csirkemell csíkok[12,(1,3,6,7,10,11)], Főtt-sült burgonya, Tzatziki[7]	Csontleves finommetéltel [1,3,9], Borzaska (sertés) [1,3,7], Steak burgonya	Fahéjas szilvaleves[1,7], Töltött csirkecomb[1,3], Petrezselymes burgonya
		Energia: 1 044,88 Kcal / 4 367,60 Kj	Energia: 1 188,44 Kcal / 4 967,68 Kj	Energia: 1 060,30 Kcal / 4 432,05 Kj	Energia: 1 367,30 Kcal / 5 715,31 Kj	Energia: 976,51 Kcal / 4 081,81 Kj
		Fehérje: 56,18 g; Zsír: 38,74 g; T.Zsírsav: 9,75 g	Fehérje: 56,80 g; Zsír: 53,17 g; T.Zsírsav: 15,27 g	Fehérje: 58,99 g; Zsír: 44,31 g; T.Zsírsav: 8,38 g	Fehérje: 41,78 g; Zsír: 86,67 g; T.Zsírsav: 13,57 g	Fehérje: 57,18 g; Zsír: 34,75 g; T.Zsírsav: 7,08 g
		Szénhidrát: 116,60 g; Cukor: 1,09 g; Só: 4,49 g	Szénhidrát: 127,91 g; Cukor: 0,50 g; Só: 5,50 g	Szénhidrát: 103,58 g; Cukor: 0,27 g; Só: 4,55 g	Szénhidrát: 103,47 g; Cukor: 2,97 g; Só: 4,13 g	Szénhidrát: 102,89 g; Cukor: 16,98 g; Só: 3,18 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.