Rábakész

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 311,15 Kcal / 1 300,61 Kj	Energia: 399,83 Kcal / 1 671,29 Kj	Energia: 378,49 Kcal / 1 582,09 Kj	Energia: 278,04 Kcal / 1 162,21 Kj	Energia: 325,94 Kcal / 1 362,43 Kj
		Fehérje: 17,28 g; Zsír: 8,31 g; T.Zsírsav: 5,33 g; Szénhidrát: 69,38 g; Cukor: 23,51 g; Só: 0,30 g	Fehérje: 11,34 g; Zsír: 3,51 g; T.Zsírsav: 1,90 g; Szénhidrát: 79,96 g; Cukor: 27,44 g; Só: 0,20 g	Fehérje: 13,20 g; Zsír: 13,98 g; T.Zsírsav: 6,91 g; Szénhidrát: 47,96 g; Cukor: 23,65 g; Só: 0,84 g	Fehérje: 9,14 g; Zsír: 11,81 g; T.Zsírsav: 2,97 g; Szénhidrát: 33,30 g; Cukor: 9,14 g; Só: 1,39 g	Fehérje: 17,39 g; Zsír: 6,81 g; T.Zsírsav: 2,51 g; Szénhidrát: 48,48 g; Cukor: 1,36 g; Só: 1,11 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 803,28 Kcal / 3 357,71 Kj	Energia: 814,27 Kcal / 3 403,65 Kj	Energia: 738,18 Kcal / 3 085,59 Kj	Energia: 904,39 Kcal / 3 780,35 Kj	Energia: 880,25 Kcal / 3 679,45 Kj
		Fehérje: 43,85 g; Zsír: 21,53 g; T.Zsírsav: 4,59 g; Szénhidrát: 107,51 g; Cukor: 0,08 g; Só: 0,86 g	Fehérje: 43,89 g; Zsír: 30,51 g; T.Zsírsav: 8,54 g; Szénhidrát: 90,10 g; Cukor: 10,91 g; Só: 1,50 g	Fehérje: 31,01 g; Zsír: 21,05 g; T.Zsírsav: 5,47 g; Szénhidrát: 111,15 g; Cukor: 20,94 g; Só: 1,07 g	Fehérje: 31,55 g; Zsír: 33,04 g; T.Zsírsav: 9,02 g; Szénhidrát: 109,94 g; Cukor: 2,32 g; Só: 0,95 g	Fehérje: 33,18 g; Zsír: 33,63 g; T.Zsírsav: 7,92 g; Szénhidrát: 126,14 g; Cukor: 9,81 g; Só: 0,69 g
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 303,69 Kcal / 1 269,42 Kj	Energia: 281,09 Kcal / 1 174,96 Kj	Energia: 272,44 Kcal / 1 138,80 Kj	Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 Kj	Energia: 189,59 Kcal / 792,49 Kj
		Fehérje: 11,65 g; Zsír: 17,28 g; T.Zsírsav: 5,26 g	Fehérje: 16,26 g; Zsír: 9,48 g; T.Zsírsav: 2,46 g	Fehérje: 13,92 g; Zsír: 8,90 g; T.Zsírsav: 2,49 g	Fehérje: 13,80 g; Zsír: 9,90 g; T.Zsírsav: 2,84 g	Fehérje: 16,01 g; Zsír: 1,07 g; T.Zsírsav: 0,42 g
		Szénhidrát: 25,16 g; Cukor: 1,16 g; Só: 1,53 g	Szénhidrát: 32,60 g; Cukor: 0,84 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 34,00 g; Cukor: 1,10 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 35,09 g; Cukor: 1,02 g; Só: 0,65 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	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 282,04 Kcal / 1 178,93 Kj	Energia: 390,82 Kcal / 1 633,63 Kj	Energia: 278,34 Kcal / 1 163,46 Kj	Energia: 437,82 Kcal / 1 830,09 Kj	Energia: 227,30 Kcal / 950,11 Kj
		Fehérje: 13,47 g; Zsír: 6,32 g; T.Zsírsav: 3,28 g; Szénhidrát: 42,42 g; Cukor: 9,95 g; Só: 0,54 g	Fehérje: 16,80 g; Zsír: 12,89 g; T.Zsírsav: 6,51 g; Szénhidrát: 49,69 g; Cukor: 23,13 g; Só: 0,96 g	Fehérje: 13,15 g; Zsír: 6,58 g; T.Zsírsav: 2,51 g; Szénhidrát: 41,35 g; Cukor: 1,12 g; Só: 1,18 g	Fehérje: 17,72 g; Zsír: 20,29 g; T.Zsírsav: 10,97 g; Szénhidrát: 37,94 g; Cukor: 10,18 g; Só: 1,20 g	Fehérje: 12,70 g; Zsír: 5,04 g; T.Zsírsav: 3,66 g; Szénhidrát: 50,69 g; Cukor: 7,77 g; Só: 0,29 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 787,45 Kcal / 3 291,54 Kj	Energia: 640,04 Kcal / 2 675,37 Kj	Energia: 854,11 Kcal / 3 570,18 Kj	Energia: 817,30 Kcal / 3 416,31 Kj	Energia: 873,82 Kcal / 3 652,57 Kj
		Fehérje: 33,80 g; Zsír: 25,23 g; T.Zsírsav: 7,18 g; Szénhidrát: 110,25 g; Cukor: 1,17 g; Só: 0,90 g	Fehérje: 38,22 g; Zsír: 19,43 g; T.Zsírsav: 5,31 g; Szénhidrát: 90,00 g; Cukor: 3,22 g; Só: 1,30 g	Fehérje: 31,86 g; Zsír: 29,30 g; T.Zsírsav: 2,31 g; Szénhidrát: 116,00 g; Cukor: 21,31 g; Só: 0,82 g	Fehérje: 32,33 g; Zsír: 18,58 g; T.Zsírsav: 7,78 g; Szénhidrát: 117,12 g; Cukor: 1,10 g; Só: 0,85 g	Fehérje: 30,74 g; Zsír: 34,28 g; T.Zsírsav: 10,40 g; Szénhidrát: 96,14 g; Cukor: 1,55 g; Só: 0,57 g
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 303,97 Kcal / 1 270,59 Kj	Energia: 359,50 Kcal / 1 502,71 Kj	Energia: 290,30 Kcal / 1 213,45 Kj	Energia: 288,94 Kcal / 1 207,77 Kj	Energia: 261,60 Kcal / 1 093,49 Kj
		Fehérje: 10,69 g; Zsír: 13,11 g; T.Zsírsav: 5,45 g	Fehérje: 12,24 g; Zsír: 12,08 g; T.Zsírsav: 6,69 g	Fehérje: 17,11 g; Zsír: 9,38 g; T.Zsírsav: 2,47 g	Fehérje: 13,18 g; Zsír: 11,86 g; T.Zsírsav: 5,28 g	Fehérje: 12,70 g; Zsír: 6,45 g; T.Zsírsav: 2,53 g
		Szénhidrát: 25,45 g; Cukor: 1,16 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 32,28 g; Cukor: 0,88 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 33,03 g; Cukor: 0,98 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 32,28 g; Cukor: 0,84 g; Só: 0,59 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	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 364,79 Kcal / 1 524,82 Kj	Energia: 332,68 Kcal / 1 390,60 Kj	Energia: 375,16 Kcal / 1 568,17 Kj	Energia: 359,90 Kcal / 1 504,38 Kj	Energia: 356,77 Kcal / 1 491,30 Kj
		Fehérje: 12,12 g; Zsír: 5,32 g; T.Zsírsav: 1,83 g; Szénhidrát: 61,20 g; Cukor: 14,50 g; Só: 0,67 g	Fehérje: 15,17 g; Zsír: 13,63 g; T.Zsírsav: 6,30 g; Szénhidrát: 47,16 g; Cukor: 7,99 g; Só: 0,23 g	Fehérje: 12,21 g; Zsír: 10,50 g; T.Zsírsav: 2,70 g; Szénhidrát: 56,20 g; Cukor: 22,67 g; Só: 0,71 g	Fehérje: 10,81 g; Zsír: 8,46 g; T.Zsírsav: 2,95 g; Szénhidrát: 81,68 g; Cukor: 13,22 g; Só: 0,59 g	Fehérje: 11,64 g; Zsír: 12,46 g; T.Zsírsav: 5,16 g; Szénhidrát: 48,43 g; Cukor: 8,98 g; Só: 1,14 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 806,46 Kcal / 3 371,00 Kj	Energia: 756,32 Kcal / 3 161,42 Kj	Energia: 697,38 Kcal / 2 915,05 Kj	Energia: 628,71 Kcal / 2 628,01 Kj	Energia: 775,61 Kcal / 3 242,05 Kj
		Fehérje: 42,10 g; Zsír: 25,04 g; T.Zsírsav: 4,32 g; Szénhidrát: 102,06 g; Cukor: 3,08 g; Só: 0,64 g	Fehérje: 38,82 g; Zsír: 17,50 g; T.Zsírsav: 3,98 g; Szénhidrát: 111,69 g; Cukor: 8,50 g; Só: 1,15 g	Fehérje: 29,27 g; Zsír: 19,38 g; T.Zsírsav: 3,46 g; Szénhidrát: 99,83 g; Cukor: 15,92 g; Só: 1,02 g	Fehérje: 42,65 g; Zsír: 23,90 g; T.Zsírsav: 6,37 g; Szénhidrát: 72,17 g; Cukor: 0,56 g; Só: 1,18 g	Fehérje: 30,16 g; Zsír: 26,67 g; T.Zsírsav: 6,38 g; Szénhidrát: 113,38 g; Cukor: 23,76 g; Só: 0,70 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 301,99 Kcal / 1 262,32 Kj	Energia: 260,74 Kcal / 1 089,89 Kj	Energia: 266,07 Kcal / 1 112,17 Kj	Energia: 349,42 Kcal / 1 460,58 Kj	Energia: 241,03 Kcal / 1 007,51 Kj
		Fehérje: 10,90 g; Zsír: 9,73 g; T.Zsírsav: 4,31 g	Fehérje: 11,90 g; Zsír: 13,56 g; T.Zsírsav: 6,89 g	Fehérje: 15,81 g; Zsír: 10,84 g; T.Zsírsav: 3,16 g	Fehérje: 14,08 g; Zsír: 16,84 g; T.Zsírsav: 6,99 g	Fehérje: 13,60 g; Zsír: 7,03 g; T.Zsírsav: 3,60 g
		Szénhidrát: 33,59 g; Cukor: 0,88 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 22,62 g; Cukor: 1,85 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 26,22 g; Cukor: 0,82 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 35,22 g; Cukor: 0,84 g; Só: 1,11 g	Szénhidrát: 30,86 g; Cukor: 2,90 g; Só: 1,21 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	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 284,70 Kcal / 1 190,05 Kj	Energia: 353,78 Kcal / 1 478,80 Kj	Energia: 251,43 Kcal / 1 050,98 Kj	Energia: 400,11 Kcal / 1 672,46 Kj	Energia: 336,81 Kcal / 1 407,87 Kj
		Fehérje: 17,16 g; Zsír: 8,32 g; T.Zsírsav: 5,52 g	Fehérje: 16,72 g; Zsír: 12,18 g; T.Zsírsav: 6,30 g	Fehérje: 5,61 g; Zsír: 8,47 g; T.Zsírsav: 3,97 g	Fehérje: 11,35 g; Zsír: 3,51 g; T.Zsírsav: 1,90 g	Fehérje: 18,09 g; Zsír: 6,81 g; T.Zsírsav: 2,52 g
		Szénhidrát: 63,19 g; Cukor: 23,51 g; Só: 0,29 g	Szénhidrát: 43,29 g; Cukor: 9,07 g; Só: 0,44 g	Szénhidrát: 45,19 g; Cukor: 7,89 g; Só: 0,04 g	Szénhidrát: 79,96 g; Cukor: 27,44 g; Só: 0,20 g	Szénhidrát: 49,35 g; Cukor: 1,36 g; Só: 1,13 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 716,85 Kcal / 2 996,43 Kj	Energia: 761,39 Kcal / 3 182,61 Kj	Energia: 880,58 Kcal / 3 680,82 Kj	Energia: 734,82 Kcal / 3 071,55 Kj	Energia: 726,80 Kcal / 3 038,02 Kj
		Fehérje: 37,96 g; Zsír: 22,82 g; T.Zsírsav: 4,37 g	Fehérje: 37,60 g; Zsír: 27,70 g; T.Zsírsav: 10,52 g	Fehérje: 32,34 g; Zsír: 23,90 g; T.Zsírsav: 4,22 g	Fehérje: 51,85 g; Zsír: 28,64 g; T.Zsírsav: 9,88 g	Fehérje: 38,25 g; Zsír: 26,10 g; T.Zsírsav: 4,98 g
		Szénhidrát: 88,88 g; Cukor: 0,69 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 87,84 g; Cukor: 1,09 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 128,34 g; Cukor: 35,89 g; Só: 0,75 g	Szénhidrát: 67,13 g; Cukor: 8,04 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 83,68 g; Cukor: 3,08 g; Só: 1,21 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 341,34 Kcal / 1 426,80 Kj	Energia: 303,97 Kcal / 1 270,59 Kj	Energia: 284,10 Kcal / 1 187,54 Kj	Energia: 247,89 Kcal / 1 036,18 Kj	Energia: 340,67 Kcal / 1 424,00 Kj
		Fehérje: 16,22 g; Zsír: 16,36 g; T.Zsírsav: 4,38 g	Fehérje: 10,69 g; Zsír: 13,11 g; T.Zsírsav: 5,45 g	Fehérje: 14,32 g; Zsír: 9,91 g; T.Zsírsav: 2,85 g	Fehérje: 10,66 g; Zsír: 11,98 g; T.Zsírsav: 3,80 g	Fehérje: 10,73 g; Zsír: 8,15 g; T.Zsírsav: 3,58 g
		Szénhidrát: 32,42 g; Cukor: 0,88 g; Só: 1,21 g	Szénhidrát: 25,45 g; Cukor: 1,16 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 33,19 g; Cukor: 0,88 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 25,42 g; Cukor: 1,05 g; Só: 1,11 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	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 386,75 Kcal / 1 616,62 Kj	Energia: 361,40 Kcal / 1 510,65 Kj	Energia: 275,94 Kcal / 1 153,43 Kj	Energia: 363,93 Kcal / 1 521,23 Kj
		Fehérje 12,42 g; Zsír 5,71 g; T.Zsírsav 4,47 g; Szénhidrát 50,04 g; Cukor 0,28 g; Só 0,93 g	Fehérje 16,15 g; Zsír 7,45 g; T.Zsírsav 2,07 g; Szénhidrát 66,62 g; Cukor 20,80 g; Só 0,24 g	Fehérje 15,39 g; Zsír 6,85 g; T.Zsírsav 3,28 g; Szénhidrát 57,81 g; Cukor 24,12 g; Só 0,76 g	Fehérje 14,38 g; Zsír 9,17 g; T.Zsírsav 2,42 g; Szénhidrát 33,56 g; Cukor 8,77 g; Só 1,35 g	Fehérje 17,81 g; Zsír 13,08 g; T.Zsírsav 4,30 g; Szénhidrát 43,56 g; Cukor 0,87 g; Só 0,99 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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 11-14 [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: 909,73 Kcal / 3 802,67 Kj	Energia: 746,24 Kcal / 3 119,28 Kj	Energia: 805,30 Kcal / 3 366,15 Kj	Energia: 736,00 Kcal / 3 076,48 Kj	Energia: 813,86 Kcal / 3 401,93 Kj
		Fehérje 43,83 g; Zsír 30,30 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 113,99 g; Cukor 5,91 g; Só 1,07 g	Fehérje 32,11 g; Zsír 30,74 g; T.Zsírsav 9,62 g; Szénhidrát 83,17 g; Cukor 0,13 g; Só 1,34 g	Fehérje 32,79 g; Zsír 23,07 g; T.Zsírsav 7,60 g; Szénhidrát 112,74 g; Cukor 17,76 g; Só 0,40 g	Fehérje 28,73 g; Zsír 19,88 g; T.Zsírsav 3,68 g; Szénhidrát 109,29 g; Cukor 14,09 g; Só 0,69 g	Fehérje 30,02 g; Zsír 30,84 g; T.Zsírsav 7,33 g; Szénhidrát 116,59 g; Cukor 17,03 g; Só 0,46 g
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső**	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: 261,36 Kcal / 1 092,48 Kj	Energia: 263,76 Kcal / 1 102,52 Kj	Energia: 292,68 Kcal / 1 223,40 Kj	Energia: 408,24 Kcal / 1 706,44 Kj	Energia: 244,40 Kcal / 1 021,59 Kj
		Fehérje: 13,95 g; Zsír: 11,55 g; T.Zsírsav: 2,50 g	Fehérje: 11,90 g; Zsír: 13,68 g; T.Zsírsav: 6,89 g	Fehérje: 11,74 g; Zsír: 15,58 g; T.Zsírsav: 5,00 g	Fehérje: 19,81 g; Zsír: 20,75 g; T.Zsírsav: 11,71 g	Fehérje: 10,92 g; Zsír: 2,54 g; T.Zsírsav: 2,01 g
		Szénhidrát: 29,03 g; Cukor: 1,24 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 23,10 g; Cukor: 1,85 g; Só: 0,80 g	Szénhidrát: 26,50 g; Cukor: 0,82 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 34,20 g; Cukor: 2,01 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 31,38 g; Cukor: 2,02 g; Só: 0,97 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.