Rábakész

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 310,17 Kcal / 1 296,51 Kj	Energia: 306,00 Kcal / 1 279,08 Kj	Energia: 314,22 Kcal / 1 313,44 Kj	Energia: 231,91 Kcal / 969,38 Kj	Energia: 344,22 Kcal / 1 438,84 Kj
		Fehérje: 17,31 g; Zsír: 8,35 g; T.Zsírsav: 5,33 g	Fehérje: 9,63 g; Zsír: 3,02 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 9,74 g; Zsír: 8,96 g; T.Zsírsav: 3,94 g	Fehérje: 8,56 g; Zsír: 8,51 g; T.Zsírsav: 2,09 g	Fehérje: 18,15 g; Zsír: 7,54 g; T.Zsírsav: 2,86 g
		Szénhidrát: 48,98 g; Cukor: 22,51 g; Só: 0,30 g	Szénhidrát: 59,50 g; Cukor: 15,59 g; Só: 0,18 g	Szénhidrát: 46,75 g; Cukor: 23,25 g; Só: 0,81 g	Szénhidrát: 29,91 g; Cukor: 6,14 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 50,61 g; Cukor: 1,40 g; Só: 1,12 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 528,13 Kcal / 2 207,58 Kj	Energia: 572,87 Kcal / 2 394,60 Kj	Energia: 533,15 Kcal / 2 228,57 Kj	Energia: 577,96 Kcal / 2 415,87 Kj	Energia: 611,11 Kcal / 2 554,44 Kj
		Fehérje: 32,39 g; Zsír: 11,23 g; T.Zsírsav: 2,78 g	Fehérje: 30,38 g; Zsír: 23,92 g; T.Zsírsav: 6,72 g	Fehérje: 21,88 g; Zsír: 14,69 g; T.Zsírsav: 3,48 g	Fehérje: 21,75 g; Zsír: 15,80 g; T.Zsírsav: 5,14 g	Fehérje: 24,59 g; Zsír: 21,64 g; T.Zsírsav: 5,75 g
		Szénhidrát: 73,68 g; Cukor: 0,05 g; Só: 0,35 g	Szénhidrát: 58,35 g; Cukor: 7,08 g; Só: 0,70 g	Szénhidrát: 80,11 g; Cukor: 15,37 g; Só: 0,49 g	Szénhidrát: 80,60 g; Cukor: 1,56 g; Só: 0,49 g	Szénhidrát: 89,98 g; Cukor: 5,77 g; Só: 0,47 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 252,42 Kcal / 1 055,12 Kj	Energia: 141,53 Kcal / 591,60 Kj	Energia: 172,94 Kcal / 722,89 Kj	Energia: 203,15 Kcal / 849,17 Kj	Energia: 139,15 Kcal / 581,65 Kj
		Fehérje: 8,29 g; Zsír: 13,46 g; T.Zsírsav: 3,88 g	Fehérje: 8,19 g; Zsír: 4,76 g; T.Zsírsav: 1,23 g	Fehérje: 7,86 g; Zsír: 8,08 g; T.Zsírsav: 2,24 g	Fehérje: 10,50 g; Zsír: 9,53 g; T.Zsírsav: 2,74 g	Fehérje: 10,82 g; Zsír: 4,86 g; T.Zsírsav: 0,68 g
		Szénhidrát: 24,37 g; Cukor: 1,16 g; Só: 1,23 g	Szénhidrát: 16,45 g; Cukor: 0,42 g; Só: 0,55 g	Szénhidrát: 17,07 g; Cukor: 0,58 g; Só: 0,54 g	Szénhidrát: 18,51 g; Cukor: 0,53 g; Só: 0,46 g	Szénhidrát: 14,06 g; Cukor: 2,50 g; Só: 0,03 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	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 161,85 Kcal / 676,53 Kj	Energia: 315,45 Kcal / 1 318,58 Kj	Energia: 266,52 Kcal / 1 114,05 Kj	Energia: 348,51 Kcal / 1 456,77 Kj	Energia: 222,66 Kcal / 930,72 Kj
		Fehérje: 7,84 g; Zsír: 4,36 g; T.Zsírsav: 2,30 g; Szénhidrát: 22,53 g; Cukor: 5,42 g; Só: 0,19 g	Fehérje: 11,26 g; Zsír: 7,59 g; T.Zsírsav: 3,78 g; Szénhidrát: 48,64 g; Cukor: 23,07 g; Só: 0,88 g	Fehérje: 12,67 g; Zsír: 6,36 g; T.Zsírsav: 2,44 g; Szénhidrát: 39,40 g; Cukor: 1,12 g; Só: 1,16 g	Fehérje: 13,65 g; Zsír: 14,55 g; T.Zsírsav: 7,63 g; Szénhidrát: 35,20 g; Cukor: 8,84 g; Só: 1,23 g	Fehérje: 12,66 g; Zsír: 4,99 g; T.Zsírsav: 3,63 g; Szénhidrát: 49,67 g; Cukor: 6,77 g; Só: 0,29 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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[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: 537,07 Kcal / 2 244,95 Kj	Energia: 526,24 Kcal / 2 199,68 Kj	Energia: 614,35 Kcal / 2 567,98 Kj	Energia: 576,53 Kcal / 2 409,90 Kj	Energia: 623,94 Kcal / 2 608,07 Kj
		Fehérje: 26,76 g; Zsír: 12,58 g; T.Zsírsav: 4,88 g; Szénhidrát: 82,23 g; Cukor: 0,94 g; Só: 0,57 g	Fehérje: 32,43 g; Zsír: 13,75 g; T.Zsírsav: 4,21 g; Szénhidrát: 72,36 g; Cukor: 2,78 g; Só: 0,53 g	Fehérje: 22,04 g; Zsír: 22,27 g; T.Zsírsav: 1,53 g; Szénhidrát: 74,18 g; Cukor: 11,14 g; Só: 0,34 g	Fehérje: 22,45 g; Zsír: 14,70 g; T.Zsírsav: 6,01 g; Szénhidrát: 78,38 g; Cukor: 0,60 g; Só: 0,47 g	Fehérje: 23,08 g; Zsír: 22,74 g; T.Zsírsav: 7,74 g; Szénhidrát: 70,97 g; Cukor: 1,44 g; Só: 0,71 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 267,08 Kcal / 1 116,39 Kj	Energia: 234,52 Kcal / 980,29 Kj	Energia: 152,59 Kcal / 637,83 Kj	Energia: 144,47 Kcal / 603,88 Kj	Energia: 245,08 Kcal / 1 024,43 Kj
		Fehérje: 8,60 g; Zsír: 14,81 g; T.Zsírsav: 4,41 g	Fehérje: 7,19 g; Zsír: 10,21 g; T.Zsírsav: 4,99 g	Fehérje: 9,11 g; Zsír: 4,72 g; T.Zsírsav: 1,24 g	Fehérje: 6,59 g; Zsír: 5,93 g; T.Zsírsav: 2,64 g	Fehérje: 12,74 g; Zsír: 6,49 g; T.Zsírsav: 2,53 g
		Szénhidrát: 24,67 g; Cukor: 1,16 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 16,62 g; Cukor: 0,46 g; Só: 0,52 g	Szénhidrát: 17,33 g; Cukor: 0,49 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 16,14 g; Cukor: 0,42 g; Só: 0,29 g	Szénhidrát: 30,36 g; Cukor: 11,61 g; Só: 0,81 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	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej [7], Kakaós gabonagolyó[1], Alma	Gyümölcs tea, Hot-dog [1,10,(6,7)]	Gyümölcslé 100%, Tojásrántotta [3], 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: 320,29 Kcal / 1 338,81 Kj	Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 Kj	Energia: 277,93 Kcal / 1 161,75 Kj	Energia: 305,44 Kcal / 1 276,74 Kj	Energia: 216,24 Kcal / 903,88 Kj
		Fehérje 11,16 g; Zsír 4,96 g; T.Zsírsav 1,79 g; Szénhidrát 52,90 g; Cukor 11,60 g; Só 0,59 g	Fehérje 11,86 g; Zsír 9,68 g; T.Zsírsav 4,38 g; Szénhidrát 43,18 g; Cukor 5,00 g; Só 0,18 g	Fehérje 10,06 g; Zsír 8,36 g; T.Zsírsav 1,68 g; Szénhidrát 38,84 g; Cukor 22,22 g; Só 0,41 g	Fehérje 10,80 g; Zsír 6,46 g; T.Zsírsav 2,95 g; Szénhidrát 50,58 g; Cukor 12,22 g; Só 0,29 g	Fehérje 7,22 g; Zsír 7,04 g; T.Zsírsav 3,34 g; Szénhidrát 30,11 g; Cukor 7,50 g; Só 0,68 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	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: 559,07 Kcal / 2 336,91 Kj	Energia: 547,58 Kcal / 2 288,88 Kj	Energia: 468,75 Kcal / 1 959,38 Kj	Energia: 446,05 Kcal / 1 864,49 Kj	Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 Kj
		Fehérje 30,81 g; Zsír 15,56 g; T.Zsírsav 3,02 g; Szénhidrát 73,16 g; Cukor 2,23 g; Só 0,43 g	Fehérje 29,30 g; Zsír 12,93 g; T.Zsírsav 2,98 g; Szénhidrát 79,45 g; Cukor 2,37 g; Só 0,80 g	Fehérje 21,10 g; Zsír 12,48 g; T.Zsírsav 2,31 g; Szénhidrát 66,68 g; Cukor 5,79 g; Só 0,61 g	Fehérje 29,64 g; Zsír 15,05 g; T.Zsírsav 4,29 g; Szénhidrát 57,24 g; Cukor 0,39 g; Só 0,69 g	Fehérje 23,76 g; Zsír 21,25 g; T.Zsírsav 5,55 g; Szénhidrát 82,03 g; Cukor 15,42 g; Só 0,44 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 202,09 Kcal / 844,74 Kj	Energia: 199,03 Kcal / 831,95 Kj	Energia: 237,87 Kcal / 994,30 Kj	Energia: 180,84 Kcal / 755,91 Kj	Energia: 211,28 Kcal / 883,15 Kj
		Fehérje: 6,55 g; Zsír: 8,85 g; T.Zsírsav: 3,66 g	Fehérje: 8,44 g; Zsír: 8,55 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 12,02 g; Zsír: 9,73 g; T.Zsírsav: 2,80 g	Fehérje: 7,42 g; Zsír: 8,65 g; T.Zsírsav: 3,57 g	Fehérje: 10,83 g; Zsír: 5,57 g; T.Zsírsav: 2,84 g
		Szénhidrát: 17,20 g; Cukor: 0,46 g; Só: 0,49 g	Szénhidrát: 22,00 g; Cukor: 1,45 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 25,48 g; Cukor: 0,82 g; Só: 0,90 g	Szénhidrát: 18,25 g; Cukor: 0,42 g; Só: 0,58 g	Szénhidrát: 29,49 g; Cukor: 2,34 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 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	Kakaó[7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Csipkebogyó tea, Lenmagos Sajtkrém[7], Fehér kenyér[1,7, (3,5,6,8,11)], Paradicsom	Citromos tea, Bundáskenyér[1,3,7, (5,6,8,11)], Póréhagymakarika	Csipkebogyó tea, Tejbedara kakaóporral [1,7]	Tej [7], Csicseriborsókrém[7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1, (6,7,11)], Jégsaláta
		Energia: 280,06 Kcal / 1 170,65 Kj	Energia: 193,76 Kcal / 809,92 Kj	Energia: 213,01 Kcal / 890,38 Kj	Energia: 315,15 Kcal / 1 317,33 Kj	Energia: 357,09 Kcal / 1 492,64 Kj
		Fehérje: 17,12 g; Zsír: 8,27 g; T.Zsírsav: 5,49 g	Fehérje: 8,18 g; Zsír: 6,50 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 8,51 g; Zsír: 4,11 g; T.Zsírsav: 0,91 g	Fehérje: 9,64 g; Zsír: 3,02 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 19,05 g; Zsír: 7,57 g; T.Zsírsav: 2,87 g
		Szénhidrát: 62,17 g; Cukor: 22,51 g; Só: 0,29 g	Szénhidrát: 25,00 g; Cukor: 7,52 g; Só: 0,24 g	Szénhidrát: 35,18 g; Cukor: 4,70 g; Só: 0,34 g	Szénhidrát: 61,65 g; Cukor: 17,58 g; Só: 0,18 g	Szénhidrát: 51,86 g; Cukor: 1,40 g; Só: 1,14 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 487,66 Kcal / 2 038,42 Kj	Energia: 482,91 Kcal / 2 018,56 Kj	Energia: 596,96 Kcal / 2 495,29 Kj	Energia: 578,62 Kcal / 2 418,63 Kj	Energia: 439,79 Kcal / 1 838,32 Kj
		Fehérje: 27,34 g; Zsír: 14,71 g; T.Zsírsav: 3,16 g	Fehérje: 25,16 g; Zsír: 16,53 g; T.Zsírsav: 6,45 g	Fehérje: 21,62 g; Zsír: 16,37 g; T.Zsírsav: 2,83 g	Fehérje: 41,46 g; Zsír: 23,30 g; T.Zsírsav: 7,56 g	Fehérje: 27,27 g; Zsír: 13,32 g; T.Zsírsav: 2,97 g
		Szénhidrát: 60,75 g; Cukor: 0,58 g; Só: 0,69 g	Szénhidrát: 57,71 g; Cukor: 0,65 g; Só: 0,48 g	Szénhidrát: 87,02 g; Cukor: 22,61 g; Só: 0,52 g	Szénhidrát: 48,15 g; Cukor: 6,88 g; Só: 0,61 g	Szénhidrát: 52,02 g; Cukor: 2,64 g; Só: 0,64 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 202,44 Kcal / 846,20 Kj	Energia: 267,08 Kcal / 1 116,39 Kj	Energia: 204,75 Kcal / 855,86 Kj	Energia: 203,07 Kcal / 848,83 Kj	Energia: 260,67 Kcal / 1 089,60 Kj
		Fehérje: 8,12 g; Zsír: 11,68 g; T.Zsírsav: 3,14 g	Fehérje: 8,60 g; Zsír: 11,81 g; T.Zsírsav: 4,41 g	Fehérje: 11,11 g; Zsír: 9,55 g; T.Zsírsav: 2,75 g	Fehérje: 8,25 g; Zsír: 8,79 g; T.Zsírsav: 2,73 g	Fehérje: 10,73 g; Zsír: 7,15 g; T.Zsírsav: 3,58 g
		Szénhidrát: 16,23 g; Cukor: 0,46 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 24,67 g; Cukor: 1,16 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 17,49 g; Cukor: 0,46 g; Só: 0,49 g	Szénhidrát: 23,41 g; Cukor: 1,05 g; Só: 0,96 g	Szénhidrát: 47,81 g; Cukor: 23,68 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.

Rábakész

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	Tej [7], Sajtos csiga[1,7,(3,6)]	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: 192,49 Kcal / 804,61 Kj	Energia: 300,00 Kcal / 1 254,00 Kj	Energia: 251,33 Kcal / 1 050,56 Kj	Energia: 204,37 Kcal / 854,27 Kj	Energia: 262,51 Kcal / 1 097,29 Kj
		Fehérje 12,42 g; Zsír 4,71 g; T.Zsírsav 3,47 g	Fehérje 13,12 g; Zsír 6,04 g; T.Zsírsav 1,72 g	Fehérje 9,49 g; Zsír 4,82 g; T.Zsírsav 2,30 g	Fehérje 9,61 g; Zsír 4,87 g; T.Zsírsav 1,29 g	Fehérje 14,36 g; Zsír 10,56 g; T.Zsírsav 3,63 g
		Szénhidrát 43,04 g; Cukor 0,28 g; Só 0,29 g	Szénhidrát 50,47 g; Cukor 13,40 g; Só 0,20 g	Szénhidrát 40,78 g; Cukor 23,15 g; Só 0,30 g	Szénhidrát 30,29 g; Cukor 5,78 g; Só 1,06 g	Szénhidrát 27,32 g; Cukor 0,44 g; Só 0,69 g
						
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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 [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: 602,19 Kcal / 2 517,15 Kj	Energia: 532,20 Kcal / 2 224,60 Kj	Energia: 571,15 Kcal / 2 387,41 Kj	Energia: 542,92 Kcal / 2 269,41 Kj	Energia: 501,38 Kcal / 2 095,77 Kj
		Fehérje 32,69 g; Zsír 17,01 g; T.Zsírsav 3,91 g	Fehérje 26,58 g; Zsír 18,33 g; T.Zsírsav 6,37 g	Fehérje 24,95 g; Zsír 16,87 g; T.Zsírsav 5,40 g	Fehérje 24,20 g; Zsír 12,39 g; T.Zsírsav 2,70 g	Fehérje 21,51 g; Zsír 15,72 g; T.Zsírsav 4,81 g
		Szénhidrát 78,54 g; Cukor 1,72 g; Só 0,76 g	Szénhidrát 63,62 g; Cukor 0,07 g; Só 0,92 g	Szénhidrát 77,84 g; Cukor 9,32 g; Só 0,21 g	Szénhidrát 82,78 g; Cukor 11,32 g; Só 0,38 g	Szénhidrát 79,17 g; Cukor 8,98 g; Só 0,33 g
						
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	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: 237,87 Kcal / 994,30 Kj	Energia: 198,61 Kcal / 830,19 Kj	Energia: 241,87 Kcal / 1 011,02 Kj	Energia: 260,52 Kcal / 1 088,97 Kj	Energia: 214,38 Kcal / 896,11 Kj
		Fehérje: 10,50 g; Zsír: 10,69 g; T.Zsírsav: 2,44 g	Fehérje: 8,26 g; Zsír: 8,61 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 8,45 g; Zsír: 11,77 g; T.Zsírsav: 3,61 g	Fehérje: 12,81 g; Zsír: 14,67 g; T.Zsírsav: 8,27 g	Fehérje: 9,28 g; Zsír: 8,16 g; T.Zsírsav: 1,62 g
		Szénhidrát: 27,14 g; Cukor: 1,21 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 21,95 g; Cukor: 1,45 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 25,60 g; Cukor: 0,82 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 18,16 g; Cukor: 1,25 g; Só: 0,46 g	Szénhidrát: 29,68 g; Cukor: 1,82 g; Só: 0,92 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.