

Olajosmag mentes

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Mogyoró mentes

2026. január 12 - 16.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Mézestej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Gála sonka Kaliforniai paprika/Jégcsapretek	Tej Búza kenyér Sajtkrém Uborka/Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Sonkakrém Kaliforniai paprika/Póréhagyma	Kakaó Kalács	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Mascarpone Csirkemell sonka Paradicsom/Zöldpaprika
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,7 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt
Tízórai	Hohes c multivitamin	Alma/Banán	Alma/Mandarin	Házi gyümölcsital fekete ribizli	Alma/Körte
	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 56 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Zöldborsófőzelék Sajtos omlett Alma	Gyümölcsmártás Pirított dara Párolt csirkecomb Kukoricapehely	Palócleves (sertéshús) Répatorta	Zellerfőzelék Zöldséges halpogácsa Banán	Rakott kelkáposzta (pulykacomb) Narancs
	energia: 462 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 22 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g só: 1 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 392 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 0,7 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 18 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1,1 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Csipketea Félbarna kenyér Majorannás csirkemájpástétom Cékla/Csemege uborka	Gyümölcstea Baguette Parajkrém	Gyümölcstea Erzsébet kenyér Margarin Trappista sajtszelet Zöldpaprika/Uborka	Csipketea Félbarna kenyér Tojáskrém Savanyúkáposzta	Gyümölcsjoghurt Zsemle Margarin
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 1,5 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1,5 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g só: 1,1 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!