

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojásmentes

2026. január 12 - 16.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Házi mézes rizsital Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Gála sonka Kaliforniai paprika/Jégcsapretek	Rizsital Búza kenyér Violife sajtkrém Uborka/Paradicsom	Rizsital Teljes kiőrlésű kenyér Sonkakrém Kaliforniai paprika/Póréhagyma	Házi kakaós rizsital Zsemle Delma light	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Csirkemell sonka Paradicsom/Zöldpaprika
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 11 g só: 0,7 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 13 g só: 0,9 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 6 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: 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 zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 15 g só: 0 g	energia: 56 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 11 g só: 0 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 6 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 12 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 6 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Zöldbabfőzelék Natúr csirkemell Alma	Gyümölcsmártás Kuszkusz Párolt csirkecomb Kukoricapehely	Palócleves (sertéshús) Répatorta	Zellerfőzelék Zöldséges halpogácsa Banán	Rakott kelkáposzta (pulykacomb) Narancs
	energia: 387 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g cukor: 13 g só: 1 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g cukor: 28 g só: 0,8 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g cukor: 23 g só: 1,1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 2 g cukor: 8 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Félbarna kenyér Majorannás csirkehúspástétom Cékla/Csemege uborka	Gyümölcstea Baguette Parajkrém	Gyümölcstea Erzsébet kenyér Liga margarin Növényi sajszelet Zöldpaprika/Uborka	Csipketea Félbarna kenyér Coop margarin Csemege karaj Savanyúkáposzta	Házi gyümölcsös rizsital Zsemle Margarin
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 14 g só: 0,8 g
	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!