

Olajosmagmentes

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Mogyorómentes

2026. február 16 - 20.

8. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaó Félbarna kenyér Delma Trappista sajtszelet Uborka/Kápia paprika	Tej Zsemle Zöldfűszeres túrókrém Kaliforniai paprika/Jégcsapretek	Tej Teljes kiőrlésű zsemle Mascarpone Kapos sonka Zöldpaprika/Uborka	Vaníliás tej Félbarna kenyér Sajtkrém Paradicsom/Kaliforniai paprika	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirsli Ketchup
	energia: 292 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g só: 1,3 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Banán	Alma/Körte	Házi gyümölcssturmix áfonya-banán	Alma/Narancs
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 56 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,1 g	energia: 30 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos káposztafőzelék Pulykavagdalt Kukoricapehely	Finomfőzelék Sajtos omlett Körte	Frankfurti leves Ízes fánk	Brokkolífőzelék Sült csirkecomb Narancs	Burgonyapüré Tepsis panírozott harcsafilé Mandarin
	energia: 393 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g só: 1,3 g	energia: 467 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 1 g	energia: 595 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g só: 0,9 g	energia: 432 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,9 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Házi csirkehusos vadaskrém	Csipketea Félbarna kenyér Margarin Csemege karaj Savanyúkáposzta	Gyermektea Zsemle Csicseriborsókrém	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém Gála sonka Póréhagyma/Uborka	Tej Baguette Kockasajt Paradicsom/Zöldpaprika
	energia: 142 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,7 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,2 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 1 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,5 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!