

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, diómentes

2026. február 16 - 20.

8. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Házi kakaós rizsital Félbarna kenyér Delma light Növényi sajt szelet Uborka/Kápia paprika	Rizsital Zsemle Zöldfűszeres tofukrém Kaliforniai paprika/Jégcsapretek	Rizsital Teljes kiőrlésű zsemle Delma light Kapos sonka Zöldpaprika/Uborka	Házi vaníliás rizsital Félbarna kenyér Növényi sajt krém Paradicsom/Kaliforniai paprika	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirslis, allergén mentes Ketchup
	energia: 263 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 1,3 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,1 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,7 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 1,2 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Banán	Alma/Körte	Házi gyümölcs turmix áfonya-banán	Alma/Narancs
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 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: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,1 g	energia: 30 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos káposzta főzelék Pulykavagdalt Kukoricapehely	Sárgarépa főzelék Növényi sajtos omlett Körte	Frankfurti leves Ízes fánk	Brokkoli főzelék Sült csirkecomb Narancs	Burgonyapüré Tepsis panírozott harcsafilé Mandarin
	energia: 393 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g só: 1,3 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,6 g só: 1,1 g	energia: 581 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g só: 1,5 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 18 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 18 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: kén-dioxid, szulfát; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; hal; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Házi csirke húsos vadaskrém	Csipketea Félbarna kenyér Liga margarin Csemege karaj Savanyúkáposzta	Gyermeke tea Zsemle Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Gála sonka Póréhagyma/Uborka	Rizsital Zsemle Vénusz margarin Növényi sajt szelet Paradicsom/Zöldpaprika
	energia: 145 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,6 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,2 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,6 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 4 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfát	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfát; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfát	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!