

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

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, szulfit; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; hal; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Félbarna kenyér 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, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!