

Olajosmagmentes

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Mogyorómentes

2026. február 23 - 27.

9. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Mascarpone Csirkemell sonka Savanyúkáposzta	Kakaó Kalács	Tej Búza kenyér Házi natúr krémtúró Gála sonka Uborka/Kaliforniai paprika	Tej Félbarna kenyér Vaj Sajtszelet Paradicsom/Zöldpaprika	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminos sajtkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1 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: 236 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 1,2 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,1 g só: 1,2 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c multivitamin	Alma/Körte	Alma/Mandarin	Alma/Narancs	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs
	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g cukor: 15 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: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 30 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g cukor: 5 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Kukoricapehely	Karalábéfőzelék Fűszerpaprikás csirkemell Banán	Tárkonyos sertésraguleves Sajtos pogácsa	Céklafőzelék Párolt pulykacomb Banán	Vadasmártás Tésztaköret Főtt marhahús Alma
	energia: 419 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 13 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 19 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,6 g só: 1,5 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 19 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 1,2 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 19 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g só: 1,2 g
	Allergének: tojás; glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcstea Félbarna kenyér Körözött Zöldpaprika/Paradicsom	Gyermektea Erzsébet kenyér Házi pulykahúspástétom Csemege uborka/Cékla	Csipeketea Teljes kiőrlésű kenyér Tonhalkrém Zöldpaprika/Lilahagyma	Gyermektea Zsemle Margarin Tojáskarika Kápia paprika/Retek	Gyümölcsjoghurt Bagett Margarin
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 1,1 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 1,4 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!