

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Sertéshúsmentes

2026. február 23 - 27.

9. hét

|         | Hétfő                                                                                                                   | Kedd                                                                                                                    | Szerda                                                                                                                 | Csütörtök                                                                                                               | Péntek                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Tej<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Mascarpone<br>Csirkemell sonka<br>Savanyúkáposzta                                      | Kakaó<br>Kalács                                                                                                         | Tej<br>Búza kenyér<br>Házi natúr krémtúró<br>Baromfi sonka<br>Uborka/Kaliforniai paprika                               | Tej<br>Félbarna kenyér<br>Vaj<br>Sajtszelet<br>Paradicsom/Zöldpaprika                                                   | Tejeskávé<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Pritaminos sajtkrém<br>Kaliforniai paprika/Uborka                               |
|         | energia: 231 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g<br>cukor: 8 g<br>só: 1 g     | energia: 324 Kcal<br>szénhidrát: 46 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 17 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g<br>só: 0,7 g | energia: 236 Kcal<br>szénhidrát: 31 g<br>fehérje: 13 g<br>cukor: 10 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g<br>só: 1,2 g | energia: 308 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 10 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 8,1 g<br>só: 1,2 g | energia: 240 Kcal<br>szénhidrát: 34 g<br>fehérje: 9 g<br>cukor: 14 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g<br>só: 0,7 g  |
|         | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; csillagfürt                        | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető:                                                         | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: szója; csillagfürt                                            | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója                                             | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: csillagfürt                                                   |
|         | Hohes c<br>multivitamin                                                                                                 | Alma/Körte                                                                                                              | Alma/Mandarin                                                                                                          | Alma/Narancs                                                                                                            | Házi gyümölcsital<br>erdei gyümölcs                                                                                    |
| Tízórai | energia: 61 Kcal<br>szénhidrát: 15 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 15 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g        | energia: 35 Kcal<br>szénhidrát: 8 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g          | energia: 33 Kcal<br>szénhidrát: 7 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g         | energia: 30 Kcal<br>szénhidrát: 6 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 5 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g          | energia: 54 Kcal<br>szénhidrát: 12 g<br>fehérje: 0 g<br>cukor: 12 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>só: 0 g       |
|         | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                         | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                         |
|         | Sóskamártás<br>Főtt burgonya<br>Főtt tojás<br>Korppvít                                                                  | Karalábefőzelék<br>Fűszerpaprikás csirkemell<br>Banán                                                                   | Tárkonyos csirkeraguleves<br>Sajtos pogácsa                                                                            | Céklafőzelék<br>Párolt pulykacomb<br>Banán                                                                              | Vadasmártás<br>Tésztaköret<br>Főtt marhahús<br>Alma                                                                    |
|         | energia: 424 Kcal<br>szénhidrát: 55 g<br>fehérje: 14 g<br>cukor: 27 g<br>zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g<br>só: 0,8 g | energia: 342 Kcal<br>szénhidrát: 37 g<br>fehérje: 19 g<br>cukor: 21 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 2,9 g<br>só: 0,8 g | energia: 392 Kcal<br>szénhidrát: 39 g<br>fehérje: 18 g<br>cukor: 4 g<br>zsír / telített zs.: 18 g / 6,5 g<br>só: 1,5 g | energia: 402 Kcal<br>szénhidrát: 51 g<br>fehérje: 19 g<br>cukor: 26 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g<br>só: 1,2 g | energia: 438 Kcal<br>szénhidrát: 52 g<br>fehérje: 19 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g<br>só: 1,2 g |
| Ebéd    | Allergének: tojás; glutén; kén-dioxid, szulfit; szeszám; szója; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: diófélék           | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető:                                                                | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller<br>Feltételezhető: csillagfürt                                    | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető:                                                                | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt               |
|         | Gyümölcstea<br>Félbarna kenyér<br>Körözött<br>Zöldpaprika/Paradicsom                                                    | Gyermektea<br>Erzsébet kenyér<br>Lenmagos házi<br>pulykahúspástétom<br>Csemege uborka/Cékla                             | Csipeketea<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Tonhalkrém<br>Zöldpaprika/Lilahagyma                                           | Gyermektea<br>Zsemle<br>Margarin<br>Tojáskarika<br>Kápia paprika/Retek                                                  | Gyümölcsjoghurt<br>Bagett<br>Margarin                                                                                  |
|         | energia: 171 Kcal<br>szénhidrát: 27 g<br>fehérje: 5 g<br>cukor: 7 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g<br>só: 1,1 g    | energia: 168 Kcal<br>szénhidrát: 29 g<br>fehérje: 7 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g<br>só: 1,4 g    | energia: 173 Kcal<br>szénhidrát: 25 g<br>fehérje: 7 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g<br>só: 0,6 g   | energia: 197 Kcal<br>szénhidrát: 29 g<br>fehérje: 7 g<br>cukor: 7 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g<br>só: 0,8 g    | energia: 256 Kcal<br>szénhidrát: 37 g<br>fehérje: 8 g<br>cukor: 19 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g<br>só: 1,5 g  |
|         | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója                                             | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit                                    | Allergének: glutén; hal; mustár<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz          | Allergének: glutén; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz                                             | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető:                                                               |
| Uzsonna |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                        |

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!