

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojásmentes

2026. február 23 - 27.

9. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital Teljes kiőrlésű kenyér Növényi krém Csirkemell sonka Savanyúkáposzta	Házi kakaós rizsital Zsemle Delma light	Rizsital Búza kenyér Liga margarin Gála sonka Uborka/Kaliforniai paprika	Rizsital Félbarna kenyér Vénusz margarin Violife sajtszelet Paradicsom/Zöldpaprika	Házi Maci kávé rizsital Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminos növényi sajtkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 13 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 8 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 8 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 12 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfát, szója, csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt, szója	Allergének: 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 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: 6 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 6 g	energia: 30 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 5 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 12 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sóskamártás Főtt burgonya Sült csirkecomb Kukoricapehely	Karalábé-főzelék Fűszerpaprikás csirkemell Banán	Tárkonyos sertésraguleves Margarinos pogácsa	Cékla-főzelék Párolt pulykacomb Banán	Vadasmártás Tésztaköret Főtt sertéshús Alma
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,5 g só: 1,2 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 1,1 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 1,2 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g só: 9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller, glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfát, csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcstea Félbarna kenyér Körözöttkrém (violife) Zöldpaprika/Paradicsom	Gyermektea Erzsébet kenyér Lenmagos házi pulykahúspástétom Csemege uborka/Cékla	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Tonhalkrém Zöldpaprika/Lilahagyma	Gyermektea Zsemle Delma light Gépsonka Kávia paprika/Retek	Házi gyümölcsös rizsital Zsemle Margarin
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,2 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 9 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,6 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,8 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 14 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt, szója	Allergének: mustár, glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfát	Allergének: glutén, hal, mustár, szója Feltételezhető: csillagfürt, kén-dioxid, szulfát	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!