

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Halmentes

2026. március 23 - 27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Delma Csemege karaj Kápia paprika/Uborka	Kakaó Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Paradicsom/Zöldpaprika	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Vaj Trappista sajtszelet Kaliforniai paprika/Retek	Vaníliástej Baguette Zöldfűszeres házi túrókrém Zöldhagyma/Kápia paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Baromfivirslis Ketchup
	energia: 230 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 1 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 8 g só: 0,8 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 2 g
	Allergének: tejszármarék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója, csillagfűrt	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejszármarék, laktóz; csillagfűrt
<b>Tízórai</b>	Hohes c multivitamin	Alma/Narancs	Alma/Körte	Házi gyümölcssturmix ribizli	Alma/Mandarin
	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g cukor: 15 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: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,1 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gyümölcsmártás Kuszkus Párolt marhahús Korpotiv	Finomfőzelék Párolt pulykacomb Banán	Húsgaluskaleves (sertéshús) Túrógombóc kukoricadarával	Brokkolifőzelék Sajtos csirkemell Alma	Burgonyapüré Sült csirkecombfilé Körte
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 20 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,1 g só: 1,1 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 20 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 20 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,6 g só: 1,1 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 25 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfát; szezám; szója; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: diófélék; tojás	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Félbarna kenyér Póréhagymás sajtkrém Paradicsom	Csipketea Erzsébet kenyér Házi csirkemájpástétom Cékla/Csemege uborka	Citromos tea Zsemle Margarin Pulyka mellsonka Uborka/Paradicsom	Csipketea Búzakenyér Petrezselymes tojáskrém Uborka/Paradicsom	Gyümölcsjoghurt Zsemle Margarin
	energia: 155 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 1,5 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,8 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 1,2 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: mustár; glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfát	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejszármarék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tejszármarék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfát	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!