

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej- tojásmentes

2026. március 23 - 27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Csemege karaj Kápia paprika/Uborka	Házi kakaós zabital Félbarna kenyér Magyaros margarinkrém Paradicsom/Zöldpaprika	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Violife sajt szelet Kaliforniai paprika/Retek	Házi vaníliás zabital Zsemle Zöldfűszeres házi margarinkrém Zöldhagyma/Kápia paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Baromfivirslis, allergén mentes Ketchup
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; csillagfürt
<b>Tízórai</b>	Hohes c multivitamin	Alma/Narancs	Alma/Körte	Házi gyümölcs-turmix 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: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 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: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gyümölcs-mártás Főtt burgonya Párolt sertéshús Kukoricapehely	Sárgarépa-főzelék Párolt pulykacomb Banán	Csirkehúsleves Tofugombóc kukoricadarával	Brokkoli-főzelék Növényi krémes csirkemell Alma	Burgonyapüré Natúr harcsafilé Körte
	energia: 502 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 19 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 17 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,6 g só: 1,1 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 1 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 23 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 4 g só: 1 g	energia: 403 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 19 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea Félbarna kenyér Póréhagymás növényi krém Paradicsom	Csipketea Erzsébet kenyér Házi csirkehúspástétom Cékla/Csemege uborka	Citromos tea Zsemle Liga margarin Pulyka mellsonka Uborka/Paradicsom	Csipketea Búzakenyér Delma light Gépsonka Uborka/Paradicsom	Házi gyümölcsös zabital Zsemle Delma light
	energia: 158 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1,4 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: 173 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 4 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!