

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Gyermekek

2026. március 30 – április 3.

14. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Csemege karaj Zöldpaprika/Uborka	Tej Baguette Vaj Pritaminpaprika/Paradicsom	Tej Félbarna kenyér Körözött Zöldpaprika/Paradicsom	Tej Zsemle Medvesajt Uborka/Kaliforniai paprika	ÜNNEP
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g só: 1,2 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g só: 1,3 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 0,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Körte	Alma/Karalábé	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs	
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 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: 29 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Tökfőzelék Pulykavagdalt Mandarin	Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Korpovit	Palócleves (pulykahús) Céklás kocka	Sárgarépa főzelék Túrós omlett Banán	
	energia: 352 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 0,8 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 19 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,6 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,3 g só: 0,9 g	energia: 469 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 16 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit; szezámmag; szója; zeller Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Citromos tea Erzsébet kenyér Natúr sajtkrém Tojáskarika Retek/Paradicsom	Gyümölcs tea Félbarna kenyér Házi csirkehúsos vadaskrém	Csipketea Búzakenyér Házi tonhalkrém Zöldhagyma/Kápia paprika	Gyermeke tea Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Csemege sonka Savanyúkáposzta	
	energia: 201 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 148 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g só: 1 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,8 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!