

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, diómentes

2026. március 30 – április 3.

14. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Házi Maci kávé zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Csemege karaj Zöldpaprika/Uborka	Zabital Zsemle Delma light Pritaminpaprika/Paradicsom	Zabital Félbarna kenyér Körözöttkrém Zöldpaprika/Paradicsom	Zabital Zsemle Violife növényi sajtkrém Uborka/Kaliforniai paprika	ÜNNEP
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,7 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 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 Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	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 Kukoricapehely	Palócleves (pulykahús) Almás palacsinta Vaníliakrém	Sárgarépa főzelék Sült csirkecomb Banán	
	energia: 327 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g só: 1,6 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 19 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 17 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1,1 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; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Citromos tea Erzsébet kenyér Liga margarin Tojáskarika Retek/Paradicsom	Gyümölcs tea Félbarna kenyér Házi csirkehúsos vadaskrém	Csipketea Búzakenyér Házi tonhalkrém Zöldhagyma/Kápia paprika	Gyermek tea Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Csemege sonka Savanyúkáposzta	
	energia: 201 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 1 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 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: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; hal; mustár; szója Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!