

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Halmentes

2026. április 6 - 10.

15. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>HÚSVÉT</b>	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Sonkakrém Zöldpaprika/Retek	Tej Bagett Vaj Kaliforniai paprika/Uborka	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Sajtszelet Zöldpaprika/Paradicsom	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirslis Ketchup										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g / 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 13 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 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: 252 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 12 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,9 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 12 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 2,4 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz									
<b>Tízórai</b>		Hohes c multivitamin	Alma/Karalábé	Házi gyümölcs-turmix banán-fekete ribizli	Alma/Kivi										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g / 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 0 g cukor: 15 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: 101 Kcal szénhidrát: 14 g	fehérje: 4 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,1 g	energia: 38 Kcal szénhidrát: 7 g	fehérje: 1 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:										
<b>Ebéd</b>		Karfiolfőzelék Majorannás csirkecomb Alma	Palócleves (sertéshús) Túrós pogácsa	Sárgaborsófőzelék Pulyka aprópecsenye Alma	Csirkés-cukkini tészta Banán										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g / 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 18 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,1 g só: 1 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 15 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,9 g só: 1 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 24 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g só: 0,9 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 17 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt										
<b>Uzsonna</b>		Gyermektea Félbarna kenyér Zöldfűszeres túrókrém Uborka/Paradicsom	Gyümölcstea Búzakenyér Natúr sajtkrém Tojáskarika Zöldhagyma/Paradicsom	Csipketea Zsemle Padlizsánkrem	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros vajkrém Kaliforniai paprika/Uborka										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g / 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 1,1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 4 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 0,8 g só: 0,9 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 0,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt										

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!