

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, diómentes

2026. április 6 - 10.

15. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|--|--|---|--|---|---------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------|--|
| Reggeli | HÚSVÉT | Házi Maci kávé zabital Teljes kiőrlésű kenyér Sonkakrém Zöldpaprika/Retek | Zabital Bagett Delma light Kaliforniai paprika/Uborka | Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Növényi sajt szelet Zöldpaprika/Paradicsom | Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirslis, allergénmentes Ketchup | | | | | | | | | | |
| | energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g | fehérje: 0 g cukor: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 244 Kcal szénhidrát: 39 g | fehérje: 8 g cukor: 12 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,8 g | energia: 200 Kcal szénhidrát: 31 g | fehérje: 5 g cukor: 8 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,1 g | energia: 218 Kcal szénhidrát: 32 g | fehérje: 5 g cukor: 7 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 0,7 g | energia: 278 Kcal szénhidrát: 35 g | fehérje: 10 g cukor: 15 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 2,5 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfid | Allergének: glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: glutén Feltételezhető: zeller | | | | | | | | | |
| Tízórai | | Hohes c multivitamin | Alma/Karalábé | Házi gyümölcs turmix banán-fekete ribizli | Alma/Kivi | | | | | | | | | | |
| | energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g | fehérje: 0 g cukor: 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: 87 Kcal szénhidrát: 18 g | fehérje: 1 g cukor: 12 g | zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 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: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | | | | | | | | | | |
| Ebéd | | Karfiolfőzelék Majorannás csirkecomb Alma | Palócleves (sertéshús) Margarinos pogácsa | Sárgaborsófőzelék Pulyka aprópecsenye Alma | Halas-cukkini tészta Banán | | | | | | | | | | |
| | energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g | fehérje: 0 g cukor: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 326 Kcal szénhidrát: 24 g | fehérje: 17 g cukor: 8 g | zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1 g | energia: 363 Kcal szénhidrát: 31 g | fehérje: 12 g cukor: 2 g | zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g só: 1,1 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: 523 Kcal szénhidrát: 57 g | fehérje: 15 g cukor: 19 g | zsír / telített zs.: 26 g / 7,9 g só: 1,1 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: | Allergének: hal; glutén; szója Feltételezhető: csillagfűrt | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | | Gyermektea Félbarna kenyér Zöldfűszeres margarinkrém Uborka/Paradicsom | Gyümölcstea Búza kenyér Violife növényi krém Tojáskarika Zöldhagyma/Paradicsom | Csipketea Zsemle Padlizsánkrem | Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros növényi krém Kaliforniai paprika/Uborka | | | | | | | | | | |
| | energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g | fehérje: 0 g cukor: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 163 Kcal szénhidrát: 27 g | fehérje: 4 g cukor: 7 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,9 g | energia: 198 Kcal szénhidrát: 30 g | fehérje: 7 g cukor: 7 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,1 g | energia: 184 Kcal szénhidrát: 30 g | fehérje: 4 g cukor: 7 g | zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 0,9 g | energia: 193 Kcal szénhidrát: 32 g | fehérje: 5 g cukor: 7 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,6 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója | Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt | | | | | | | | | | |

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!