

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

2026. április 6 - 10.

15. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>HÚSVÉT</b>	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 0 g / 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 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									
<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 0 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:										
<b>Ebéd</b>		Karfiolfőzelék Majorannás csirkecomb Alma	Palócleves (sertéshús) Margarinos pogácsa	Sárgaborsófőzelék Pulyka aprópecsenye Alma	Halas-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: 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										
<b>Uzsonna</b>		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 0 g / 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 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; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt									

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!