

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Halmentes

2026. április 20 - 24.

17. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Mézestej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Csemege sonka Zöldpaprika/Retek	<b>BÖLCSŐDÉK NAPJA</b>	Tejeskávé Erzsébet kenyér Vajkrém Csemege karaj Kaliforniai paprika/Uborka	Tej Bagett Margarin Sajtszelet Kápia paprika/Zöldhagyma	Gyümölcsstea Félbarna kenyér Natúr sajtkrém Zala felvágott Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 249 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 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	energia: 278 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 1,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g só: 1,5 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt
<b>Tízórai</b>	Hohes c narancs		Hohes c alma	Házi gyümölcssturmix banán/ribizli	Alma/Karalábé
	energia: 77 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g cukor: 16 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	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 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: 29 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Burgonyafőzelék Párizsi csirkemell Alma		Gyümölcsmártás Főtt burgonya Húsgombóc sertéshúsból Kukoricapehely	Zellerfőzelék Sajtos pulykacomb Banán	Párolt bulgur Párolt zöldség Tejszínes-majonannás csirkecombfilé Narancs
	energia: 475 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 0,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 1,1 g	energia: 506 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,2 g só: 1,3 g	energia: 422 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 16 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyermektea Búza kenyér Póréhagymás túrókrém Kaliforniai paprika/Uborka		Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Főtt tojás Zöldpaprika/Paradicsom	Csipketea Félbarna kenyér Házi csirkehúspástétom Uborka/Kaliforniai paprika	Tej Zsemle Brokkolikrém
	energia: 154 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 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	energia: 200 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 1 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejertermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!