

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojásmentes

2026. április 20 - 24.

17. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Házi mézes zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Csemege sonka Zöldpaprika/Retek	BÖLCSŐDÉK NAPJA	Házi Maci kávé zabital Erzsébet kenyér Liga margarin Csemege karaj Kaliforniai paprika/Uborka	Zabital Bagett Vénusz margarin Violife növényi sajt szelet Kápia paprika/Zöldhagyma	Gyümölcs tea Félbarna kenyér Növényi krém Csirkemell sonka Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 228 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 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: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1,3 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt
Tízórai	Hohes c narancs		Hohes c alma	Házi gyümölcs turmix 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: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 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: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Burgonyafőzelék Natúr csirkemell Alma		Gyümölcsmártás Főtt burgonya Főtt sertéshús Kukoricapehely	Zellerfőzelék Növényi sajtos pulykacomb Banán	Párolt bulgur Párolt zöldség Majorannás harcsafilé Narancs
	energia: 444 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 22 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 4 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 Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Gyermek tea Búza kenyér Póréhagymás tofukrém Kaliforniai paprika/Uborka		Csipke tea Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros margarinkrém Zöldpaprika/Paradicsom	Csipke tea Félbarna kenyér Házi csirkehúspástétom Uborka/Kaliforniai paprika	Zabital Zsemle Brokkolikrém
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 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	energia: 148 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 4 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,5 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!