

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Halmentes

2026. április 27 – május 1.

18. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Vaníliastej Búza kenyér Margarin Pulykamell sonka Zöldpaprika/Paradicsom	Tej Erzsébet kenyér Körözött Uborka/Paradicsom	Tej Félbarna kenyér Margarin Baromfi felvágott Kápia paprika/Uborka	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Sajtkrém Zöldpaprika/Retek	<b>ÜNNEPNAP</b>
	energia: 264 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g szénhidrát: 35 g cukor: 15 g só: 1,2 g	energia: 241 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 244 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 148 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g szénhidrát: 25 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:
<b>Tízórai</b>	Hohes c narancs	Alma/Kivi	Alma/Körte	Alma/Banán	
	energia: 77 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 16 g cukor: 16 g só: 0 g	energia: 38 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 7 g cukor: 6 g só: 0 g	energia: 35 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 8 g cukor: 6 g só: 0 g	energia: 56 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 12 g cukor: 11 g só: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Finomfőzelék Túrós omlett Alma	Céklafőzelék Tepsis rántott pulykacomb Banán	Csirkeraguleves Sajtos pogácsa	Spenótos rakott burgonya Körte	
	energia: 418 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,5 g szénhidrát: 38 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 534 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g szénhidrát: 68 g cukor: 27 g só: 1,6 g	energia: 392 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,5 g szénhidrát: 39 g cukor: 4 g só: 1,5 g	energia: 381 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,8 g szénhidrát: 43 g cukor: 13 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Medvesajt Zöldhagyma/Uborka	Gyermektea Bagett Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Búza kenyér Házi tojáskrém Paradicsom/Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Zsemle Delma	
	energia: 149 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g szénhidrát: 25 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 172 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g szénhidrát: 29 g cukor: 9 g só: 1,4 g	energia: 166 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g szénhidrát: 28 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 18 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!