

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, diómentes

2026. április 27 – május 1.

18. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Házi vanília zabital Búza kenyér Delma light Pulykamell sonka Zöldpaprika/Paradicsom	Zabital Erzsébet kenyér Körözöttkrém, tejmentes Uborka/Paradicsom	Zabital Félbarna kenyér Liga margarin Baromfi sonka Kápia paprika/Uborka	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Violife növényi krém Zöldpaprika/Retek	ÜNNEPNAP
	energia: 243 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 7 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 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
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:
Tízórai	Hohes c narancs	Alma/Kivi	Alma/Körte	Alma/Banán	
	energia: 77 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 38 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 1 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 56 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 11 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sárgarépa főzelék Tojásomlett Alma	Cékla főzelék Tepsis rántott pulykacomb Banán	Csirkejavaleves Margarinos pogácsa	Spenótos rakott burgonya Körte	
	energia: 379 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,8 g só: 0,8 g	energia: 527 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 21 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g só: 1,6 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g só: 1 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 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
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Növényi sajt Zöldhagyma/Uborka	Gyermektea Zsemle Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Búza kenyér Házi tojáskrém Paradicsom/Zöldpaprika	Házi gyümölcsös zabital Zsemle Delma light	
	energia: 151 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 1,1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 4 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 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
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; mustár; tojás; szója Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!