

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tojásmentes

2026. április 27 – május 1.

18. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	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	ÜNNEPNAP
	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; csillagfűrt	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; mustár	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:
Tízórai	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:
Ebéd	Finomfőzelék Sült csirkecomb Alma	Céklafőzelék Párolt pulykacomb Banán	Csirke raguleves Margarinos pogácsa	Spenótos rakott burgonya (baromfivirslis) Körte	
	energia: 403 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g szénhidrát: 34 g cukor: 19 g só: 1 g	energia: 402 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g szénhidrát: 51 g cukor: 26 g só: 1,2 g	energia: 373 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g szénhidrát: 39 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 378 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g szénhidrát: 43 g cukor: 11 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 Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Medvesajt Zöldhagyma/Uborka	Gyermektea Bagett Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Búza kenyér Sajtkrém 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: 156 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g szénhidrát: 29 g cukor: 7 g só: 0,9 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: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!