

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Halmentes

2026. május 18 - 22.

21. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Mascarpone Kapos sonka Retek/Paradicsom	Tej Zsemle Tavaszi túrókrém Kápia paprika/Uborka	Házi banános joghurt Bagett Margarin	Tej Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Paradicsom/Zöldpaprika	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Krémcsajt Pritaminpaprika/Zöldhagyma
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Kivi	Alma/Karalábé	Házi gyümölcssturmix ribizli	Alma/Kivi
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 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: 29 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 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: 38 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 1 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Karfiolfőzelék Sült csirkecomb Alma	Finomfőzelék Sajtos csirkecombfilé Banán	Sertésjavaleves Gyümölcsrizs	Zellerfőzelék Zöldséges pulykavagdalt Alma	Vadasmártás Tésztaköret Főtt sertéshús Banán
	energia: 332 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 18 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,1 g só: 1 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 26 g cukor: 31 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 1,1 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 15 g cukor: 39 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g só: 0,7 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,2 g só: 1,2 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 20 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt
Uzsonna	Csipketea Félbarna kenyér Kockasajt Uborka/Kaliforniai paprika	Csipketea Búza kenyér Sonkakrém Paradicsom/Zöldpaprika	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Petrezselymes tojáskrém Uborka/Kaliforniai paprika	Csipketea Erzsébet kenyér Margarin Pulykasonka Pritaminpaprika/Uborka	Gyümölcsstea Zsemle Brokkolikrém
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,2 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g só: 0,7 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!