

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojásmentes

2026. május 18 - 22.

21. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Házi Maci kávé zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Kapos sonka Retek/Paradicsom	Zabital Zsemle Tavaszi növényi krém Kápia paprika/Uborka	Házi banános zabital Bagett Liga margarin	Zabital Félbarna kenyér Magyaros margarinkrém Paradicsom/Zöldpaprika	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Violife növényi krém Pritaminpaprika/Zöldhagyma
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 13219 Kcal szénhidrát: 2711 g fehérje: 92 g cukor: 1831 g zsír / telített zs.: 169 g / 19,6 g só: 16,7 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,9 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt
<b>Tízórai</b>	Hohes c alma	Alma/Kivi	Alma/Karalábé	Házi gyümölcsturmix 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: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 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: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karfiolfőzelék Sült csirkecomb Alma	Sárgarépa-főzelék Növényi sajtos csirkecombfilé Banán	Sertésjavaleves Gyümölcsrizs	Zellerfőzelék Zöldséges pulykavagdalt Alma	Vadasmártás Tésztaköret Főtt sertéshús Banán
	energia: 351 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 17 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 513 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 23 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 4 g só: 1,2 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 11 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 2 g só: 1,2 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	Csipketea Félbarna kenyér Violife növényi sajt Uborka/Kaliforniai paprika	Csipketea Búza kenyér Sonkakrém Paradicsom/Zöldpaprika	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Húspástétom Uborka/Kaliforniai paprika	Csipketea Erzsébet kenyér Delma light Pulykasonka Pritaminpaprika/Uborka	Gyümölcstea Zsemle Brokkolikrém
	energia: 189 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 4,1 g só: 1,3 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: 182 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 0,6 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: 150 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!