

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

2026. május 25 - 29.

22. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>ÜNNEP</b>	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Kapos sonka Zöldpaprika/Uborka	Házi kakaós zabital Zsemle Növényi sajt Retek/Kaliforniai paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Baromfivirslis, allergén mentes Ketchup	Zabital Erzsébet kenyér Liga margarin Tojáskarika Uborka/Pritaminpaprika										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 7 g cukor: 6 g 0,6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 5 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g só: 1,1 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 10 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 8 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; csillagfürt	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:									
<b>Tízórai</b>		Hohes c multivitamin	Alma/Kivi	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs	Alma/Banán										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 0 g cukor: 15 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: 54 Kcal szénhidrát: 12 g	fehérje: 0 g cukor: 12 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:										
<b>Ebéd</b>		Gyümölcsmártás Főtt burgonya Húsgombóc sertéshúsból Kukoricapehely	Gulyásleves pulykahúsból Almás palacsinta Vaníliakrém	Zöldbabfőzelék Párolt csirkemell Banán	Bulgur Zöldséges halragu Őszibarack										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 11 g cukor: 29 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 1,2 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 12 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 19 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 16 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,6 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető:										
<b>Uzsonna</b>		Gyermektea Búza kenyér Liga margarin Violife sajtszelet Pritaminpaprika/Zöldhagyma	Csipketea Félbarna kenyér Húspástétom Uborka/Paradicsom	Házi vaníliás zabital Zsemle Violife növényi sajt Zöldpaprika/Paradicsom	Gyümölcstea Zsemle Csicseriborsókrém										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 4 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 5 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt										

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!