

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tojásmentes

2026. május 25 - 29.

22. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>ÜNNEP</b>	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kapos sonka Zöldpaprika/Uborka	Kakaó Zsemle Kockasajt Retek/Kaliforniai paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Baromfivirslis Ketchup	Tej Erzsébet kenyér Margarin Csirkemell sonka Uborka/Pritaminpaprika										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 11 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 12 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 9 g / 5,5 g só: 1,2 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 12 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 2 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 1,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejttermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:									
<b>Tízórai</b>		Hohes c multivitamin	Alma/Kivi	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs	Alma/Banán										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 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 Főtt sertéshús Kukoricapehely	Gulyásleves pulykahúsból Almás palacsinta Vaníliakrém	Zöldbabfőzelék Párolt csirkemell Banán	Bulgur Zöldséges-tejszínes halragu Őszibarack										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 8 g cukor: 29 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,8 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 / 4 g só: 1 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 16 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető:									
<b>Uzsonna</b>		Gyermektea Búza kenyér Margarin Trappista sajtszelet Pritaminpaprika/Zöldhagyma	Csipketea Félbarna kenyér Húspástétom Uborka/Paradicsom	Vaníliástej Bagett Medvesajt Zöldpaprika/Paradicsom	Gyümölcstea Zsemle Csicseriborsókrém										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 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: 156 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 1 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 5 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit									

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!