

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Gyermek

2026. augusztus 17 - 21.

34. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Korpás kenyér, teljes kiőrlésű Mascarpoe Gála sonka Zöldpaprika/Paradicsom	Vaníliastej Bagett Kockasajt Retek/Kápia paprika	Tej Sajtos stangli Vajkrém Pritamin paprika/Uborka	ÜNNEPNAP	MUNKASZÜNETI NAP
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g cukor: 16 g só: 1,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g cukor: 8 g só: 0,9 g		
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:		
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szilva	Hohes c sárga multivitamin		
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 21 g só: 0 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 6 g só: 0 g	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 15 g só: 0 g		
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:		
Ebéd	Brokkolifőzelék Sült csirkecomb Őszibarack	Zöldbabfőzelék fűszerpaprikával Fokhagymás pulykasült Görögdinnye	Gulyásleves sertéshúsból Joghurtos-gyümölcsös kocka		
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g cukor: 14 g só: 1,1 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,8 g cukor: 21 g só: 0,8 g		
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:		
Uzsonna	Csipketea Búza kenyér Medvesajt Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcsstea Burgonyás kenyér Tojáskrém Paradicsom/Uborka	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Baromfi sonka Zöldpaprika/Paradicsom		
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,7 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g cukor: 2 g só: 1,1 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 6 g só: 0,6 g		
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt		

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!