

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Gyermekek

2026. augusztus 24 - 28.

35. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Búza kenyér Margarin Trappista sajtszelet Zöldpaprika/Retek	Tej Bagett Házi natúr krémtúró Póréhagyma/Kaliforniai paprika	Vaníliastej Teljes kiőrlésű kenyér Vaj Marhapárizsi Pritamin paprika/Uborka	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirsli Ketchup	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Kockasajt Uborka/Zöldpaprika
	energia: 240 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 1,2 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,9 g só: 1,1 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 2,4 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 5 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c sárga multivitamin	Hohes c alma	Málnás limonádé	Hohes c piros multivitamin	Hohes c alma
	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 31 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 6 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: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertéshús Korpovit	Spenótos rakott burgonya virslivel Szilva	Csirkeraguleves Könnyű túrós	Cukkinifőzelék Sajtos pulykapecsenye Sárgadinnye	Csöbenschült vegyes zöldség Párolt harcsafilé Görögdinnye
	energia: 498 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 16 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 1,3 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,8 g só: 1,1 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 18 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,7 g só: 0,8 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 22 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,8 g só: 1,1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 22 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,2 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szezám; szója; zeller Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém Kapos sonka Paradicsom/Uborka	Csipketea Kukoricás kenyér Házi csirkemájpástétom Uborka/Kápia paprika	Gyermektea Zsemle Medvesajt Zöldpaprika/Paradicsom	Tej Burgonyás kenyér Körözött Zöldpaprika/Kaliforniai paprika	Csipketea Bagett Sonkakerém Paradicsom/Retek
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,1 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g só: 1,3 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!