

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojásmentes

2026. augusztus 24 - 28.

35. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Zabital Búza kenyér Delma light Növényi sajt szelet Zöldpaprika/Retek	Zabital Zsemle Házi natúr tofukrém Póréhagyma/Kaliforniai paprika	Házi vaníliás zabital Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Gépsonka Pritamin paprika/Uborka	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirsli, allergén mentes Ketchup	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Uborka/Zöldpaprika
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 12 g só: 0,7 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 15 g só: 2,5 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g cukor: 6 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller	Allergének: 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 zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 15 g só: 0 g	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 21 g só: 0 g	energia: 31 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	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 21 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertéshús Kukoricapehely	Spénótos rakott burgonya virslivel Szilva	Csirkejavaleves Almás palacsinta Vaníliaöntet	Cukkinifőzelék Növényi krémes pulykapecsenye Sárgadinnye	Csöbenschült vegyes zöldség Párolt harcsafilé Görögdinnye
	energia: 492 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,8 g cukor: 21 g só: 1,3 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g cukor: 11 g só: 1,1 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g cukor: 11 g só: 1,1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,2 g cukor: 8 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Kapos sonka Paradicsom/Uborka	Csipketea Kukoricás kenyér Házi csirkehúspástétom Uborka/Kávia paprika	Gyermektea Zsemle Violife sajtkrém Zöldpaprika/Paradicsom	Zabital Burgonyás kenyér Magyaros margarinkrém Zöldpaprika/Kaliforniai paprika	Csipketea Zsemle Sonkakrém Paradicsom/Retek
	energia: 174 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 6 g só: 0,7 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 2,1 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!