

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Olajosmagmentes

2026. augusztus 31 – szeptember 4.

36. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Sága csemege sonka Paradicsom/Zöldpaprika	Kakaó Kalács	Vaníliastej Teljes kiőrlésű kenyér Mascarpone Pulyka mellsonka Uborka/Kaliforniai paprika	Tej Erzsébet kenyér Tavaszi túrókrém Zöldpaprika/Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros vajkrém Paradicsom/Retek
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,7 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 1,3 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
	Hohes c alma	Alma/Sárgadinnye	Alma/Görögdinnye	Alma/Szőlő	Alma/Szilva
Tízórai	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 30 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 26 Kcal szénhidrát: 5 g fehérje: 0 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 46 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 0 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
	Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Kukoricapehely	Karalábéfőzelék Sajtos csirkemell Görögdinnye	Frankfurti leves Gyümölcsrizs	Cékla főzelék Sült pulykacomb Őszibarack	Párolt bulgur Párolt zöldség Tejszínes halragu Sárgadinnye
	energia: 424 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 14 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 0,8 g	energia: 412 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 24 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g só: 1,2 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 15 g cukor: 39 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,4 g só: 1,3 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 1,2 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 17 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 0,5 g
Ebéd	Allergének: tojás; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
	Gyermektea Kukoricás kenyér Vaj Trappista sajtszelet Kaliforniai paprika/Uborka	Csipketea Bagett Tonhalkrém Lilahagyma/Zöldpaprika	Gyümölcstea Zsemle Kockasajt Paradicsom/Zöldpaprika	Gyermektea Bagett Brokkolikrém	Csipketea Búza kenyér Házi csirkehúspástétom Uborka/Zöldpaprika
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g só: 1,1 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 1,2 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,8 g só: 1 g	energia: 148 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!