

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

2026. augusztus 31 – szeptember 4.

36. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Sága csemege sonka Paradicsom/Zöldpaprika	Házi kakaós zabital Zsemle Liga margarin	Házi vaníliás zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Pulyka mellsonka Uborka/Kaliforniai paprika	Zabital Erzsébet kenyér Tavaszi tofukrém Zöldpaprika/Paradicsom	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros margarinkrém Paradicsom/Retek
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,7 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1,1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Sárgadinnye	Alma/Görögdinnye	Alma/Szőlő	Alma/Szilva
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 30 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 26 Kcal szénhidrát: 5 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 46 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Kukoricapehely	Karalábefőzelék Sült csirkemell Görögdinnye	Frankfurti leves Gyümölcsrizs	Céklafőzelék Sült pulykacomb Őszibarack	Párolt bulgur Párolt zöldség Növényi krémes halragu Sárgadinnye
	energia: 405 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g só: 0,8 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1,1 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g só: 1,3 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g só: 1,2 g	energia: 403 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 0,5 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Gyermektea Kukoricás kenyér Liga margarin Violife növényi sajtszelet Kaliforniai paprika/Uborka	Csipketea Zsemle Tonhalkrém Lilahagyma/Zöldpaprika	Gyümölcstea Zsemle Növényi sajt Paradicsom/Zöldpaprika	Gyermektea Zsemle Brokkolikrém	Csipketea Búza kenyér Házi csirkehúspástétom Uborka/Zöldpaprika
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 1,1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 2,1 g só: 0,9 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,7 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; hal; mustár; szója Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!