

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Olajosmagmentes

2026. szeptember 7 - 11.

37. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Félbarna kenyér Sonkakrém Zöldpaprika/Retek	Kakaó Teljes kiőrlésű kenyér Joghurtsajt Paradicsom/Uborka	Tej Erzsébet kenyér Vaj Trappista sajtszelet Zöldpaprika/Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Gála sonka Zöldpaprika/Póréhagyma	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Medve sajtkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 0,7 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,1 g só: 1,2 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szilva	Gyümölcsös ivójoghurt	Alma/Szőlő	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 7 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos burgonyafőzelék Húsgombóc sertéshúsból Kukoricapehely	Zöldbabfőzelék Tepsis panírozott harcsafilé Őszibarack	Sertéshúsleves Túrógombóc kukoricadarával	Gyümölcsmártás Kuszkusz Sült pulykacomb Körte	Vadas mártás Főtt tészta Főtt marhahús Nektarin
	energia: 373 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 426 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,9 g só: 1,5 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,7 g só: 0,5 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt
Uzsonna	Csipketea Burgonyás félbarna kenyér Kockasajt Uborka/Paradicsom	Gyermektea Bagett Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Burgonyás kenyér Pulykahúspástétom Kaliforniai paprika/Uborka	Csipketea Búzakenyér Tojáskrém Paradicsom/Uborka	Gyümölcstea Zsemle Petrezselymes túrókrém Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,2 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 1,4 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 1 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 1,2 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!