

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

2026. szeptember 7 - 11.

37. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Zabital Félbarna kenyér Sonkakrém Zöldpaprika/Retek	Házi kakaós zabital Teljes kiőrlésű kenyér Delma light Paradicsom/Uborka	Zabital Erzsébet kenyér Liga margarin Violife sajszelet Zöldpaprika/Paradicsom	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Gála sonka Zöldpaprika/Póréhagyma	Házi Maci kávé zabital Teljes kiőrlésű kenyér Növényi sajtkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 0,6 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szilva	Házi gyümölcsös zabital	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: 0 g	energia: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,1 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: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos burgonyafőzelék Húsgombóc sertéshúsból Kukoricapehely	Zöldbabfőzelék Tepsis panírozott harcsafilé Őszibarack	Sertéshúsleves Almás palacsinta	Gyümölcsmártás Kuszkusz Sült pulykacomb Körte	Vadas mártás Főtt tészta Főtt sertéshús Nektarin
	energia: 373 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g só: 1,4 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g só: 0,4 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,7 g só: 0,8 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,3 g só: 1,8 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt
Uzsonna	Csipketea Burgonyás félbarna kenyér Növényi sajt Uborka/Paradicsom	Gyermektea Zsemle Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Burgonyás kenyér Pulykahúspástétom Kaliforniai paprika/Uborka	Csipketea Búzakenyér Tojáskrém Paradicsom/Uborka	Gyümölcstea Zsemle Petrezselymes margarinkrém Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 4,1 g só: 1,3 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 1,1 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!