

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojás-, paradicsommentes

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 Zöldpaprika/Uborka	Zabital Erzsébet kenyér Liga margarin Violife sajszelet Zöldpaprika/Uborka	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Gála sonka Zöldpaprika/Pórégagyma	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 cukor: 7 g só: 1 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g cukor: 13 g só: 0,6 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 17 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 cukor: 21 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 7 g só: 0 g	energia: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 12 g só: 0,1 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 11 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 12 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Burgonyafőzelék Párolt sertéshús Kukoricapehely	Zöldbabfőzelék Natúr harcsafilé Őszibarack	Sertéshúsleves Almás palacsinta	Gyümölcsmártás Kuszkusz Sült pulykacomb Körte	Vadas mártás Főtt tészta Főtt sertéshús Nektarin
	energia: 417 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3 g cukor: 3 g só: 1,2 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,1 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g cukor: 31 g só: 0,4 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,7 g cukor: 36 g só: 0,8 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,3 g cukor: 12 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt
Uzsonna	Csipketea Burgonyás félbarna kenyér Növényi sajt Uborka/Kaliforniai paprika	Gyermektea Zsemle Csicseriborsókrém	Gyümölcstea Burgonyás kenyér Pulykahúspástétom Kaliforniai paprika/Uborka	Csipketea Búzakenyér Violife krém Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcstea Zsemle Petrezselymes margarinkrém Zöldpaprika/Kaliforniai paprika
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 1,3 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 2,1 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 7 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 Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!