

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Halmentes

2026. szeptember 28 – október 2.

40. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé Erzsébet kenyér Medvesajt Zöldpaprika/Póréhagyma	Tej Búzakenyér Vajkrém Kapos sonka Kaliforniai paprika/Uborka	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Sajtkrém Zöldpaprika/Paradicsom	Csipketea Erzsébet kenyér Baromfivirslis Ketchup	Kakaó Teljes kiőrlésű kenyér Körözött Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g sók: 1,1 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g sók: 1,1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 4 g sók: 0,7 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g sók: 2,4 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g sók: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szőlő	Alma/Szilva	Alma/Körte	Házi gyümölcsturmix banán-áfonya
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sók: 0 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sók: 11 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sók: 7 g	energia: 44 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sók: 8 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g sók: 13 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt tojás Szilva	Karfiolfőzelék Tepsis rántott csirkemell Őszibarack	Sertésraguleves Ízes palacsinta	Sütőtökfőzelék Csirkemájpuﬀancs Szőlő	Rakott kelkáposzta pulykahússal Nektarin
	energia: 330 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g sók: 1 g	energia: 426 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 4 g sók: 1,3 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g sók: 0,6 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 21 g / 4 g sók: 0,8 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 18 g / 5 g sók: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Csirkehúspástétom Uborka/Paradicsom	Citromos tea Bagett Házi natúr krémtúró Paradicsom/Zöldpaprika	Gyümölcstea Búzakenyér Margarin Pulykamell sonka Kápia paprika/Uborka	Gyümölc-sjoghurt Bagett Margarin	Csipketea Zsemle Zelleres vajkrém Uborka/Pritaminpaprika
	energia: 145 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g sók: 0,6 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g sók: 1,1 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g sók: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g sók: 1,5 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g sók: 0,7 g
	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!