

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

2026. szeptember 28 – október 2.

40. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Házi Maci kávé zabital Erzsébet kenyér Violife növényi sajt Zöldpaprika/Póréhagyma	Zabital Búzakenyér Delma light Kapos sonka Kaliforniai paprika/Uborka	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Növényi sajtkrém Zöldpaprika/Paradicsom	Csipketea Erzsébet kenyér Baromfivirslí, allergén mentes Ketchup	Házi kakaós zabital Teljes kiőrlésű kenyér Körözöttkrém (Violife) Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 13 g só: 1,2 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 14 g só: 2,5 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g cukor: 12 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szőlő	Alma/Szilva	Alma/Körte	Házi gyümölcssturmik banán-áfonya
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 21 g só: 0 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 11 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: 44 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 8 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt tojás Szilva	Karfiolfőzelék Tepsis rántott csirkemell Őszibarack	Sertésjavaleves Ízes palacsinta	Sütőtőkfőzelék Majorannás sült csirkecomb Szőlő	Rakott kelkáposzta pulykahússal Nektarin
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g cukor: 12 g só: 1 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g cukor: 20 g só: 0,7 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 2 g cukor: 10 g só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Gyermektea Teljes kiőrlésű kenyér Halpástétom Uborka/Paradicsom	Citromos tea Bagett Házi vegyeszöldség krém	Gyümölcstea Búzakenyér Liga margarin Pulykamell sonka Kápia paprika/Uborka	Házi gyümölcös zabital Bagett Liga margarin	Csipketea Zsemle Zelleres margarinkrém Uborka/Pritaminpaprika
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 13219 Kcal szénhidrát: 2711 g fehérje: 92 g zsír / telített zs.: 169 g / 19,6 g cukor: 1831 g só: 16,7 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 7 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; hal; mustár; szója Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!