

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojás-, paradicsom mentes

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/Kaliforniai paprika	Csipketea Erzsébet kenyér Baromfivirsl, allergén mentes Uborka/Kápi paprika	Házi kakaós zabital Teljes kiőrlésű kenyér Körözöttkrém (Violife) Zöldpaprika/Kaliforniai paprika
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 1,2 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,6 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 2,5 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 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 gyümölcsturmix banán-áfonya
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 44 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 0 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 87 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt pulykacomb Szilva	Karfiolfőzelék Natúr csirkemell Őszibarack	Sertésjavaleves Ízes palacsinta	Sütőtőkfőzelék Majorannás sült csirkecomb Szőlő	Rakott kelkáposzta pulykahússal Nektarin
	energia: 330 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g só: 1,4 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 18 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g só: 0,8 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,5 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g só: 0,7 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 2 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Gyermeke tea Teljes kiőrlésű kenyér Halpástétom Uborka/Kaliforniai paprika	Citromos tea Bagett Házi vegyeszöldség krém	Gyümölcstea Búzakenyér Liga margarin Pulykamell sonka Kápi paprika/Uborka	Házi gyümölcsös zabital Bagett Liga margarin	Csipketea Zsemle Zelleres margarinkrém Uborka/Pritaminpaprika
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,6 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 1,1 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	energia: 13219 Kcal szénhidrát: 2711 g fehérje: 92 g cukor: 1831 g zsír / telített zs.: 169 g / 19,6 g só: 16,7 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 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!