

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Gyermekek

2026. október 5 - 9.

41. hét

|         | Hétfő                                                                                                                   | Kedd                                                                                                                    | Szerda                                                                                                               | Csütörtök                                                                                                               | Péntek                                                                                                                  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Tej<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Mascarpone<br>Baromfipárizsi<br>Uborka/Kaliforniai paprika                             | Vaníliástej<br>Zsemle<br>Zöldfűszeres túrókrém<br>Paradicsom/Zöldpaprika                                                | Tej<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Sajtkrém<br>Paradicsom/Uborka                                                       | Csokistej<br>Molnárka                                                                                                   | Tej<br>Erzsébet kenyér<br>Magyaros vajkrém<br>Kaliforniai paprika/Uborka                                                |
|         | energia: 250 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 5 g<br>cukor: 9 g<br>só: 0,8 g    | energia: 258 Kcal<br>szénhidrát: 37 g<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g<br>cukor: 15 g<br>só: 1 g    | energia: 215 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 9 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 4 g<br>cukor: 9 g<br>só: 0,7 g   | energia: 307 Kcal<br>szénhidrát: 41 g<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g<br>cukor: 14 g<br>só: 0,8 g | energia: 238 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 10 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g<br>cukor: 10 g<br>só: 1 g    |
|         | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt                                     | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller<br>Feltételezhető: csillagfűrt                                            | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: csillagfűrt                                                 | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója                           | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető:                                                                |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Tízórai | Hohes c<br>multivitamin                                                                                                 | Alma/Szőlő                                                                                                              | Alma/Narancs                                                                                                         | Alma/Banán                                                                                                              | Házi gyümölcsital<br>erdei gyümölcs                                                                                     |
|         | energia: 81 Kcal<br>szénhidrát: 20 g<br>fehérje: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>cukor: 20 g<br>só: 0 g        | energia: 58 Kcal<br>szénhidrát: 13 g<br>fehérje: 1 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>cukor: 11 g<br>só: 0 g        | energia: 38 Kcal<br>szénhidrát: 8 g<br>fehérje: 1 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>cukor: 7 g<br>só: 0 g       | energia: 70 Kcal<br>szénhidrát: 16 g<br>fehérje: 1 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>cukor: 13 g<br>só: 0 g        | energia: 34 Kcal<br>szénhidrát: 7 g<br>fehérje: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>cukor: 7 g<br>só: 0 g          |
|         | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                       | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                          |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Ebéd    | Gyümölcsmártás<br>Pirított dara<br>Sült csirkecomb<br>Korpovit                                                          | Zöldborsófőzelék<br>Sajtos pulykamell<br>Tejszelet                                                                      | Frankfurti leves<br>Sajtos pogácsa                                                                                   | Vadas mártás<br>Tésztaköret<br>Főtt marhahús<br>Körte                                                                   | Édesburgonyapüré<br>Tepsis panírozott harcsafilé<br>Csemege uborka<br>Szőlő                                             |
|         | energia: 533 Kcal<br>szénhidrát: 68 g<br>fehérje: 21 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g<br>cukor: 29 g<br>só: 1,2 g | energia: 582 Kcal<br>szénhidrát: 49 g<br>fehérje: 32 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 8,4 g<br>cukor: 27 g<br>só: 1,2 g | energia: 383 Kcal<br>szénhidrát: 34 g<br>fehérje: 16 g<br>zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g<br>cukor: 3 g<br>só: 2 g | energia: 453 Kcal<br>szénhidrát: 56 g<br>fehérje: 19 g<br>zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g<br>cukor: 13 g<br>só: 1,2 g | energia: 447 Kcal<br>szénhidrát: 62 g<br>fehérje: 21 g<br>zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g<br>cukor: 15 g<br>só: 2,7 g |
|         | Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szezám; szója; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: diófélék; tojás            | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető:                                                         | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: mustár; szója                                        | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt                | Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; hal; glutén; tojás<br>Feltételezhető:                                            |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Uzsonna | Csipketea<br>Búzakenyér<br>Delma<br>Mozzarella sajt<br>Paradicsom/Zöldpaprika                                           | Gyermeke tea<br>Erzsébet kenyér<br>Vajkrém<br>Prágai sonka<br>Kaliforniai paprika/Uborka                                | Gyümölcstea<br>Bagett<br>Házi csirkehúspástétom<br>Retek/Zöldpaprika                                                 | Gyermeke tea<br>Búza kenyér<br>Kockasajt<br>Zöldpaprika/Paradicsom                                                      | Csipketea<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Margarin<br>Csemege karaj<br>Póréhagyma/Zöldpaprika                              |
|         | energia: 187 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1 g        | energia: 184 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g<br>cukor: 7 g<br>só: 0,9 g    | energia: 156 Kcal<br>szénhidrát: 26 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g<br>cukor: 8 g<br>só: 1,2 g | energia: 191 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 3,1 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,4 g    | energia: 171 Kcal<br>szénhidrát: 26 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g<br>cukor: 6 g<br>só: 0,7 g    |
|         | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfűrt; szója                                             | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: szója                                                          | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít                                 | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfűrt; szója                                             | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt                                             |
|         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!