

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Hüvelyesektől mentes

2026. október 5 - 9.

41. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Mascarpone Baromfipárizsi Uborka/Kaliforniai paprika	Vaníliastej Zsemle Zöldfűszeres túrókrém Paradicsom/Zöldpaprika	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Sajtkrém Paradicsom/Uborka	Csokistej Molnárka	Tej Erzsébet kenyér Magyaros vajkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 15 g só: 1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 4 g cukor: 9 g só: 0,7 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g cukor: 14 g só: 0,8 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g cukor: 10 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Hohes c multivitamin	Alma/Szőlő	Alma/Narancs	Alma/Banán	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs
	energia: 81 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 20 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: 38 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 7 g só: 0 g	energia: 70 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 13 g só: 0 g	energia: 34 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 7 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Gyümölcsmártás Pirított dara Sült csirkecomb Korpovit	Brokkolifőzelék Sajtos pulykamell Tejszelet	Frankfurti leves Sajtos pogácsa	Vadas mártás Tésztaköret Főtt marhahús Körte	Édesburgonyapüré Tepsis panírozott harcsafilé Csemege uborka Szőlő
	energia: 533 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 29 g só: 1,2 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,1 g cukor: 16 g só: 1,1 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g cukor: 13 g só: 1,2 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g cukor: 15 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; hal; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Búzakenyér Delma Mozzarella sajt Paradicsom/Zöldpaprika	Gyermektea Erzsébet kenyér Vajkrém Prágai sonka Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcstea Bagett Házi csirkehúspástétom Retek/Zöldpaprika	Gyermektea Búza kenyér Kockasajt Zöldpaprika/Paradicsom	Csipketea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Csemege karaj Póréhagyma/Zöldpaprika
	energia: 187 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 3,1 g cukor: 7 g só: 1,4 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 6 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!