

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Sertéshúsmentes

2026. október 5 - 9.

41. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Mascarpone Baromfipárizsi Uborka/Kaliforniai paprika	Vaníliástej 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; szója; 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	Zöldborsófőzelék Sajtos pulykamell Tejszelet	Frankfurti leves (baromfi virsli) 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: 582 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,4 g cukor: 27 g só: 1,2 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; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója	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 Csirkemell sonka Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcstea Bagett Házi csirkehúspástétom Retek/Zöldpaprika	Gyermektea Búza kenyér Kockasajt Zöldpaprika/Paradicsom	Csipketea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Pulykasonka 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; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!