

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes

2026. október 5 - 9.

41. hét

|         | Hétfő                                                                                                                 | Kedd                                                                                                                   | Szerda                                                                                                                 | Csütörtök                                                                                                               | Péntek                                                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Zabital<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Liga margarin<br>Gépsonka<br>Uborka/Kaliforniai paprika                          | Házi vaníliás zabital<br>Zsemle<br>Zöldfűszeres tofukrém<br>Paradicsom/Zöldpaprika                                     | Zabital<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Violife növényi sajtkrém<br>Paradicsom/Uborka                                     | Házi kakaós zabital<br>Zsemle<br>Liga margarin                                                                          | Zabital<br>Erzsébet kenyér<br>Magyaros margarinkrém<br>Kaliforniai paprika/Uborka                                       |
|         | energia: 212 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g<br>cukor: 7 g<br>só: 0,6 g  | energia: 243 Kcal<br>szénhidrát: 43 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g<br>cukor: 13 g<br>só: 1,1 g  | energia: 192 Kcal<br>szénhidrát: 32 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g<br>cukor: 6 g<br>só: 0,6 g   | energia: 237 Kcal<br>szénhidrát: 42 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g<br>cukor: 13 g<br>só: 0,9 g   | energia: 206 Kcal<br>szénhidrát: 33 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g<br>cukor: 8 g<br>só: 0,9 g    |
|         | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; csillagfürt                                                              | Allergének: glutén; szója<br>Feltételezhető: csillagfürt                                                               | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: csillagfürt                                                                      | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: csillagfürt                                                                       | Allergének: 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>Kukoricapehely                                                  | Brokkolí főzelék<br>Növényi sajtos pulykamell<br>Alpro vaníliás puding                                                 | Frankfurti leves<br>Margarinos pogácsa                                                                                 | Vadas mártás<br>Tésztaköret<br>Főtt sertéshús<br>Körte                                                                  | Édesburgonyapüré<br>Tepsis panírozott harcsafilé<br>Csemege uborka<br>Szőlő                                             |
|         | energia: 471 Kcal<br>szénhidrát: 72 g<br>fehérje: 19 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g<br>cukor: 28 g<br>só: 1 g | energia: 376 Kcal<br>szénhidrát: 32 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g<br>cukor: 8 g<br>só: 0,9 g | energia: 365 Kcal<br>szénhidrát: 34 g<br>fehérje: 13 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,6 g | energia: 420 Kcal<br>szénhidrát: 55 g<br>fehérje: 19 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g<br>cukor: 12 g<br>só: 1,7 g | energia: 443 Kcal<br>szénhidrát: 65 g<br>fehérje: 19 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g<br>cukor: 14 g<br>só: 2,7 g |
|         | Allergének: glutén<br>Feltételezhető:                                                                                 | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít                                                              | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: mustár; szója                                                                    | Allergének: glutén; mustár<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt                                          | Allergének: mustár; szója; hal; glutén; tojás<br>Feltételezhető:                                                        |
| Uzsonna | Csipketea<br>Búzakenyér<br>Delma light<br>Violife növényi sajt<br>Paradicsom/Zöldpaprika                              | Gyermektea<br>Erzsébet kenyér<br>Delma light<br>Prágai sonka<br>Kaliforniai paprika/Uborka                             | Gyümölcstea<br>Bagett<br>Házi csirkehúspástétom<br>Retek/Zöldpaprika                                                   | Gyermektea<br>Búza kenyér<br>Növényi sajt<br>Zöldpaprika/Paradicsom                                                     | Csipketea<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Delma light<br>Csemege karaj<br>Póréhagyma/Zöldpaprika                           |
|         | energia: 188 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,1 g  | energia: 172 Kcal<br>szénhidrát: 28 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1 g     | energia: 192 Kcal<br>szénhidrát: 26 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 1,2 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,2 g   | energia: 159 Kcal<br>szénhidrát: 29 g<br>fehérje: 4 g<br>zsír / telített zs.: 3 g / 2,1 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1 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<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója                                                              | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója                                                                            | Allergének: glutén; mustár<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít                                                      | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója                                                                | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; csillagfürt                                                                |