

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojás-, paradicsommentes

2026. október 5 - 9.

41. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Liga margarin Gépsonka Uborka/Kaliforniai paprika	Házi vaníliás zabital Zsemle Zöldfűszeres tofukrém Kaliforniai paprika/Zöldpaprika	Zabital Teljes kiőrlésű kenyér Violife növényi sajtkrém Kaliforniai paprika/Uborka	Házi kakaós zabital Zsemle Liga margarin	Zabital Erzsébet kenyér Magyaros margarinkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,1 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,6 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: 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 só: 0 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 38 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 70 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 34 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Gyümölcsmártás Pirított dara Sült csirkecomb Kukoricapehely	Brokkolí főzelék Növényi sajtos pulykamell Alpro vaníliás puding	Frankfurti leves Margarinos pogácsa	Vadas mártás Tésztaköret Főtt sertéshús Körte	Édesburgonyapüré Natúr harcsafilé Csemege uborka Szőlő
	energia: 471 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 1 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g só: 0,9 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 1,6 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt	Allergének: mustár; szója; hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Csipketea Búzakenyér Delma light Violife növényi sajt Uborka/Zöldpaprika	Gyermeke tea Erzsébet kenyér Delma light Prágai sonka Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcstea Bagett Házi csirkehúspástétom Retek/Zöldpaprika	Gyermeke tea Búza kenyér Növényi sajt Zöldpaprika/Kaliforniai paprika	Csipketea Teljes kiőrlésű zsemle Delma light Csemege karaj Póréhagyma/Zöldpaprika
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 1,1 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!