Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes — 2026. november 23 - 27. — 48. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	**Házi Maci kávés zabital** **Teljes kiőrlésű kenyér** Delma light Prágai sonka **Zöldpaprika/Kaliforniai paprika**	Zabital Búza kenyér Növényi sajtkrém **Paradicsom/Lilahagyma**	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirsli, allergén mentes Ketchup	**Házi karamell zabitallal** Zsemle Violife növényi sajt **Zöldpaprika/Paradicsom**	Zabital **Teljes kiőrlésű kenyér** Zöldfűszeres margarinkrém **Pritaminpaprika/Uborka**
	energia: 228 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g; szénhidrát: 36 g; cukor: 12 g; só: 0,6 g	energia: 205 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g; szénhidrát: 35 g; cukor: 8 g; só: 1 g	energia: 278 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 10 g / 3 g; szénhidrát: 35 g; cukor: 15 g; só: 2,5 g	energia: 255 Kcal; fehérje: 4 g; zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g; szénhidrát: 50 g; cukor: 18 g; só: 1 g	energia: 195 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g; szénhidrát: 30 g; cukor: 6 g; só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója;; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c alma 100%	**Alma/Narancs**	**Alma/Mandarin**	**Alma/Körte**	**Házi gyümölcsital** **erdei gyümölcs**
	energia: 88 Kcal; fehérje: 0 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g; szénhidrát: 21 g; cukor: 21 g; só: 0 g	energia: 38 Kcal; fehérje: 1 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g; szénhidrát: 8 g; cukor: 7 g; só: 0 g	energia: 41 Kcal; fehérje: 1 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g; szénhidrát: 8 g; cukor: 7 g; só: 0 g	energia: 44 Kcal; fehérje: 0 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g; szénhidrát: 10 g; cukor: 8 g; só: 0 g	energia: 34 Kcal; fehérje: 0 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g; szénhidrát: 7 g; cukor: 7 g; só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sárgarépafőzelék Növényi sajtos omlett **Banán**	Paradicsomos burgonyafőzelék Pulyka aprópecsenye Kukoricapehely	Csirkejavaleves **Sütőtökös gombóc** **(friss sütőtökkel)**	**Kelkáposztafőzelék** **(friss kelkáposztából)** Sertéssült **Narancs**	Bolognai spagetti (pulykahús) Reszelt növényi sajt **Mandarin**
	energia: 496 Kcal; fehérje: 16 g; zsír / telített zs.: 21 g / 5,6 g; szénhidrát: 59 g; cukor: 27 g; só: 1,2 g	energia: 390 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g; szénhidrát: 49 g; cukor: 15 g; só: 1,2 g	energia: 331 Kcal; fehérje: 14 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g; szénhidrát: 54 g; cukor: 8 g; só: 0,7 g	energia: 303 Kcal; fehérje: 19 g; zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g; szénhidrát: 27 g; cukor: 8 g; só: 1,2 g	energia: 392 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g; szénhidrát: 50 g; cukor: 10 g; só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Csipketea Erzsébet kenyér **Házi tonhalkrém** **Uborka/Paradicsom**	Gyümölcstea Zsemle **Házi lencsekrém**	Zabital **Teljes kiőrlésű zsemle** Delma light Kapos sonka **Kaliforniai paprika/Csemege uborka**	Csipketea Zsemle **Házi csirkehúsos vadaskrém**	Gyermektea Erzsébet kenyér **Házi tojáskrém** **Paradicsom/Kápia paprika**
	energia: 184 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g; szénhidrát: 28 g; cukor: 7 g; só: 1 g	energia: 180 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g; szénhidrát: 32 g; cukor: 8 g; só: 1,1 g	energia: 222 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g; szénhidrát: 33 g; cukor: 8 g; só: 1,3 g	energia: 159 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g; szénhidrát: 29 g; cukor: 7 g; só: 0,9 g	energia: 185 Kcal; fehérje: 6 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g; szénhidrát: 26 g; cukor: 6 g; só: 0,8 g
	Allergének: glutén; hal; mustár; szója Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; mustár; tojás; szója Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!