Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	**Házi Maci kávés tejeskávé** **Teljes kiőrlésű kenyér** Margarin Prágai sonka **Zöldpaprika/Kaliforniai paprika**	Tej Búza kenyér Sajtkrém **Paradicsom/Lilahagyma**	Citromos tea Erzsébet kenyér Baromfivirsli Ketchup	**Házi karamell** Bagett Medvesajt **Zöldpaprika/Paradicsom**	Tej **Teljes kiőrlésű kenyér** Zöldfűszeres vajkrém **Pritaminpaprika/Uborka**
	energia: 257 Kcal; fehérje: 12 g; zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g; szénhidrát: 33 g; cukor: 14 g; só: 0,8 g	energia: 228 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 10 g; só: 1,1 g	energia: 272 Kcal; fehérje: 12 g; zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g; szénhidrát: 36 g; cukor: 14 g; só: 2,4 g	energia: 269 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g; szénhidrát: 39 g; cukor: 20 g; só: 1,3 g	energia: 226 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g; szénhidrát: 27 g; cukor: 8 g; só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; 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 Sült csirkecomb **Banán**	Paradicsomos burgonyafőzelék Pulyka aprópecsenye Korpovit	Csirkeraguleves **Házi sütőtökös túrógombóc (friss sütőtökkel)**	**Kelkáposztafőzelék (friss kelkáposztából)** Sertéssült **Narancs**	Bolognai spagetti (marhahús) Reszelt sajt **Mandarin**
	energia: 454Kcal; fehérje: 19 g; zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g; szénhidrát: 53 g; cukor: 27 g; só: 1,2 g	energia: 396 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g; szénhidrát: 46 g; cukor: 16 g; só: 1,1 g	energia: 490 Kcal; fehérje: 22 g; zsír / telített zs.: 24 g / 8,2 g; szénhidrát: 46 g; cukor: 20 g; só: 0,9 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: 401 Kcal; fehérje: 21 g; zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g; szénhidrát: 49 g; cukor: 10 g; só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Csipketea Erzsébet kenyér **Házi tonhalkrém** **Uborka/Paradicsom**	Gyümölcstea Zsemle **Házi lencsekrém**	Tej **Teljes kiőrlésű zsemle** Mascarpone Kapos sonka **Kaliforniai paprika/Csemege uborka**	Csipketea Zsemle **Házi csirkehúsos vadaskrém**	Gyermektea Erzsébet kenyér Delma light Gépsonka **Paradicsom/Kápia paprika**
	energia: 181 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g; szénhidrát: 28 g; cukor: 7 g; só: 1 g	energia: 174 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g; szénhidrát: 32 g; cukor: 8 g; só: 1 g	energia: 255 Kcal; fehérje: 12 g; zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 10 g; só: 1,3 g	energia: 156 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 2 g / 1 g; szénhidrát: 29 g; cukor: 7 g; só: 0,9 g	energia: 168 Kcal; fehérje: 67g; zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g; szénhidrát: 26 g; cukor: 6 g; só: 0,6 g
	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: szója; kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!