Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Hüvelyesektől mentes | 2026. november 30 – december 4. | 49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	**Házi Maci kávés tejeskávé** **Teljes kiőrlésű kenyér** Magyaros vajkrém **Paradicsom/Kaliforniai paprika**	Csipketea Búza kenyér Margarin Csirkemell sonka **Uborka/Kápia paprika**	Tej Erzsébet kenyér Margarin Mozzarella sajt **Uborka/Zöldpaprika**	**Házi vaníliástej** Molnárka	**Citromos tea friss citrommal** **Teljes kiőrlésű kenyér** **Házi tonhalkrém** **Zöldpaprika/Paradicsom**
	energia: 253 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g szénhidrát: 34 g; cukor: 14 g; só: 0,6 g	energia: 173 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 27 g; cukor: 7 g; só: 1 g	energia: 253 Kcal; fehérje: 11 g; zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g szénhidrát: 30 g; cukor: 10 g; só: 1,2 g	energia: 301 Kcal; fehérje: 11 g; zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g szénhidrát: 43 g; cukor: 16 g; só: 0,8 g	energia: 178 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g szénhidrát: 26 g; cukor: 6 g; só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit
Tízórai	Hohes c narancs 100%	**Alma/Körte**	**Alma/Mandarin**	**Alma/Banán**	**Alma/Körte**
	energia: 77 Kcal; fehérje: 1 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 16 g; cukor: 16 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: 41 Kcal; fehérje: 1 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 8 g; cukor: 7 g; só: 0 g	energia: 70 Kcal; fehérje: 1 g; zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 16 g; cukor: 13 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Kukoricapehely	**Zellerfőzelék (friss zellerből)** Natúr sertéshús **Banán**	Gulyásleves marhahúsból **Házi cukkinis kocka**	**Sárgarépafőzelék** **(friss sárgarépából)** Pulyka aprópecsenye **Körte**	Paradicsomleves betűtésztával Rizseshús (csirkehús) **Mandarin** Mikulás meglepetés
	energia: 419 Kcal; fehérje: 13 g; zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g szénhidrát: 57 g; cukor: 27 g; só: 0,8 g	energia: 532 Kcal; fehérje: 16 g; zsír / telített zs.: 29 g / 8 g szénhidrát: 51 g; cukor: 21 g; só: 1,1 g	energia: 398 Kcal; fehérje: 13 g; zsír / telített zs.: 17 g / 5,3 g szénhidrát: 47 g; cukor: 17 g; só: 1 g	energia: 401 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g szénhidrát: 43 g; cukor: 18 g; só: 1,1 g	energia: 486 Kcal; fehérje: 16 g; zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g szénhidrát: 61 g; cukor: 15 g; só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyermektea Erzsébet kenyér **Házi pulykahúspástétom** **Zöldpaprika/Csemege uborka**	**Házi gyümölcsös ivójoghurt** Bagett Margarin	Gyermektea **Teljes kiőrlésű zsemle** **Házi csirkehúsos brokkolikrém**	Csipketea Búza kenyér Vajkrém Csemege sonka **Savanyúkáposzta**	Tej Bagett **Házi körözött** **Uborka/Lilahagyma**
	energia: 158 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 2 g / 1 g szénhidrát: 28 g; cukor: 7 g; só: 1,3 g	energia: 236 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g szénhidrát: 32 g; cukor: 14 g; só: 1,4 g	energia: 157 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g szénhidrát: 26 g; cukor: 6 g; só: 0,7 g	energia: 186 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 28 g; cukor: 7 g; só: 1,1 g	energia: 243 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g szénhidrát: 29 g; cukor: 10 g; só: 1,5 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!