Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tejmentes — 2026. november 30 – december 4. — 49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	**Házi Maci kávés zabital** **Teljes kiőrlésű kenyér** Magyaros margarinkrém **Paradicsom/Kaliforniai paprika**	Csipketea Búza kenyér Liga margarin Csirkemell sonka **Uborka/Kápia paprika**	Zabital Erzsébet kenyér Liga margarin Növényi sajt **Uborka/Zöldpaprika**	**Házi vaníliás zabital** Zsemle Delma light	**Citromos tea friss citrommal** **Teljes kiőrlésű kenyér** **Házi tonhalkrém** **Zöldpaprika/Paradicsom**
	energia: 219 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g szénhidrát: 36 g; cukor: 12 g; só: 0,5 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: 228 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g szénhidrát: 35 g; cukor: 8 g; só: 1,1 g	energia: 220 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g szénhidrát: 39 g; cukor: 12 g; só: 0,7 g	energia: 181 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g szénhidrát: 25 g; cukor: 6 g; só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	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 sertéshúsból **Házi cukkinis kocka**	**Sárgarépafőzelék** **(friss sárgarépából)** Pulyka apropecsenye **Körte**	Paradicsomleves betűtésztával Rizseshús (csirkehús) **Mandarin** Mikulás meglepetés
	energia: 405 Kcal; fehérje: 10 g; zsír / telített zs.: 13 g / 2 g szénhidrát: 61 g; cukor: 26 g; só: 0,8 g	energia: 507 Kcal; fehérje: 14 g; zsír / telített zs.: 25 g / 5,8 g szénhidrát: 55 g; cukor: 21 g; só: 1,1 g	energia: 397 Kcal; fehérje: 12 g; zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g szénhidrát: 47 g; cukor: 17 g; só: 1 g	energia: 394 Kcal; fehérje: 17 g; zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g szénhidrát: 45 g; cukor: 18 g; só: 1,1 g	energia: 485 Kcal; fehérje: 16 g; zsír / telített zs.: 19 g / 5 g szénhidrát: 61 g; cukor: 15 g; só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyermektea Erzsébet kenyér **Házi pulykahúspástétom** **Zöldpaprika/Csemege uborka**	**Házi gyümölcsös zabital** Zsemle Delma light	Gyermektea **Teljes kiőrlésű zsemle** **Házi csirkehúsos brokkolikrém**	Csipketea Búza kenyér Delma light Csemege sonka **Savanyúkáposzta**	Zabital Zsemle Körözöttkrém, tejmentes **Uborka/Lilahagyma**
	energia: 194 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 6 g / 1 g szénhidrát: 28 g; cukor: 7 g; só: 1,3 g	energia: 222 Kcal; fehérje: 4 g; zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 41 g; cukor: 14 g; só: 0,8 g	energia: 142 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g szénhidrát: 27 g; cukor: 6 g; só: 0,5 g	energia: 174 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 28 g; cukor: 7 g; só: 1,2 g	energia: 230 Kcal; fehérje: 5 g; zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g szénhidrát: 36 g; cukor: 8 g; só: 1,1 g
	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!