



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK MÁJUS 1.
<b>Reggeli</b>	Rizsital, Víz Violife sajt Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Rizsital, Víz Főtt tojás (tojás) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Retek	Pickwick gyerektea, Víz Tonhalas szendvicssaláta (hal) Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Rizsital, Víz Kométa zala felvágott Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	311 kcal, 12g, 11g, 28g, 6g, -, 1,1g	262 kcal, 12g, 11g, 27g, 3g, -, 0,7g	193 kcal, 6g, 2g, 24g, 1g, 2g, 0,6g	268 kcal, 11g, 8g, 37g, 3g, -, 1,2g	
<b>Tízórai</b>	100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz	100%-os Happy Day alma- mangólé, Víz	100%-os Happy Day sárga multivitaminlé, Víz	Citrusos limonádé, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -	
<b>Ebéd</b>	Tavaszi rizseshús Uborka saláta Alma, Víz	Sült csirkemáj Szivárványmix főzelék rizsitalal (glutén) Banán, Víz	Sült csirkemell Almamártás rizstejszínnel (glutén) Főtt burgonya Víz	Erdélyi savanyú káposzta bulgurral (glutén) Banán, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	317 kcal, 12g, 6g, 47g, 2g, 1g, 1,5g	285 kcal, 18g, 11g, 33g, 3g, -, 1,6g	330 kcal, 17g, 7g, 47g, 2g, 15g, 1,5g	237 kcal, 13g, 9g, 36g, 2g, -, 1,5g	
<b>Uzsonna</b>	Víz Alpro gyümölcsös kókuszghurt Flórián kenyér (glutén)	Rizsital, Víz Házi paprikakrém Félbarna kenyér (glutén)	Rizsital, Víz Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Kígyóborka	Rizsital, Víz Mentes lekváros táska	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	218 kcal, 7g, 2g, 42g, 1g, 15g, 0,5g	208 kcal, 8g, 7g, 29g, 4g, -, 0,7g	249 kcal, 7g, 6g, 29g, 3g, -, 0,5g	212 kcal, 6g, 10g, 25g, 5g, 11g, 0,4g	
<b>Energia</b>	887 kcal	797 kcal	812 kcal	780 kcal	
<b>Fehérje</b>	32 g	39 g	30 g	31 g	
<b>Zsír</b>	20 g	29 g	15 g	27 g	
<b>Tel. zsírsav</b>	8 g	10 g	4 g	11 g	
<b>Szénhidrát</b>	126 g	98 g	109 g	112 g	
<b>hozzáadott só/összesó</b>	1,2g/3,1 g	1,2g/3 g	1,2g/2,8 g	1,2g/3,1 g	

Az étrend glutént, tojást, szójait, földimogyorót, dióféléket, szezámmagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.


Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.

Semmelweisné Nyíri Mónika  
telephelyvezető

Tóth Krisztina  
Kispesti Eszterlánc Bölcsőde - Csillagfény  
diétás étkező  
Budapest, Eötvös u. 11.  
Adószám: 16915252-43  
Eszterlánc Bölcsőde

Tóth Krisztina  
élelmezésvezető



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK MÁJUS 1.
<b>Reggeli</b>	Pickwick gyerektea, Víz Violife sajt Flóra margarin Gluténmentes kenyér Paradicsom	Pickwick gyerektea, Víz Violife sonka Flóra margarin Gluténmentes kenyér Retek	Pickwick gyerektea, Víz Violife sajtkrém Gluténmentes kenyér Paradicsom	Pickwick gyerektea, Víz Violife sonka Flóra margarin Gluténmentes kenyér Zöldpaprika	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	311 kcal, 12g, 11g, 28g, 6g, -, 1,1g	262 kcal, 12g, 11g, 27g, 3g, -, 0,7g	193 kcal, 6g, 2g, 24g, 1g, 2g, 0,6g	268 kcal, 11g, 8g, 37g, 3g, -, 1,2g	
<b>Tízórai</b>	100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz	100%-os Happy Day alma- mangólé, Víz	100%-os Happy Day sárga multivitaminlé, Víz	Citrusos limonádé, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -	
<b>Ebéd</b>	Zöldséges Loprofin rizs Uborka saláta Alma, Víz	Sütőben sült rántott vegán pástétom Szivárványmix főzelék rizsitallal Banán, Víz	Almamártás rizstejszínnel Főtt burgonya Víz	Savanyú káposzta rizstejszínnel, Loprofin rizzsel Banán, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	317 kcal, 12g, 6g, 47g, 2g, 1g, 1,5g	285 kcal, 18g, 11g, 33g, 3g, -, 1,6g	330 kcal, 17g, 7g, 47g, 2g, 15g, 1,5g	237 kcal, 13g, 9g, 36g, 2g, -, 1,5g	
<b>Uzsonna</b>	Víz Alpro gyümölcsös kókuszghurt Gluténmentes kenyér	Pickwick gyerektea, Víz Házi paprikakrém Gluténmentes kenyér	Pickwick gyerektea, Víz Flóra margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Pickwick gyerektea, Víz Gluténmentes almás párna	
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	218 kcal, 7g, 2g, 42g, 1g, 15g, 0,5g	208 kcal, 8g, 7g, 29g, 4g, -, 0,7g	249 kcal, 7g, 6g, 29g, 3g, -, 0,5g	212 kcal, 6g, 10g, 25g, 5g, 11g, 0,4g	
<b>Energia</b>	887 kcal	797 kcal	812 kcal	780 kcal	
<b>Fehérje</b>	32 g	39 g	30 g	31 g	
<b>Zsír</b>	20 g	29 g	15 g	27 g	
<b>Tel. zsírsav</b>	8 g	10 g	4 g	11 g	
<b>Szénhidrát</b>	126 g	98 g	109 g	112 g	
<b>hozzáadott só/összesó</b>	1,2g/3,1 g	1,2g/3 g	1,2g/2,8 g	1,2g/3,1 g	

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szezámagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.



Semmelweisné Nyíri Mónika  
telephelyvezető

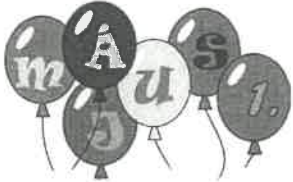


Kispesti Egyetemes Bölcsőde - Csillagfény Bölcsőde  
1123 Budapest, Eötvös u. 11.  
Adószám: 16915255-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde



Tóth Krisztina  
élelmészvezető



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK MÁJUS 1.
<b>Reggeli</b>	Tej (tej), Víz Edami sajt (tej) Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Főtt tojás (tojás) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Retek	Pickwick gyerektea, Víz Tonhalas túrós szendvicskrém (tej, hal) Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Herz csirkemell sonka Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	
<i>energia, fehérje, zsír,szénh.,tel.zsír, cuk.,só</i>	311 kcal, 12g, 11g, 28g, 6g, -, 1,1g	262 kcal, 12g, 11g, 27g, 3g, -, 0,7g	193 kcal, 6g, 2g, 24g, 1g, 2g, 0,6g	268 kcal, 11g, 8g, 37g, 3g, -, 1,2g	
<b>Tízórai</b>	100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz	100%-os Happy Day alma- mangólé, Víz	100%-os Happy Day sárga multivitaminlé, Víz	Citrusos limonádé, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír, cuk.,só</i>	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -	
<b>Ebéd</b>	Tavaszi rizseshús csirkemellel Uborka saláta Alma, Víz	Sült csirkemáj Szivárványmix főzelék (tej, glutén) Banán, Víz	Sült csirkemell Almamártás (tej, glutén) Főtt burgonya Víz	Erdélyi savanyú káposzta bulgurral, pulykamellel, tejföllel (tej, glutén) Banán, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír, cuk.,só</i>	317 kcal, 12g, 6g, 47g, 2g, 1g, 1,5g	285 kcal, 18g, 11g, 33g, 3g, -, 1,6g	330 kcal, 17g, 7g, 47g, 2g, 15g, 1,5g	237 kcal, 13g, 9g, 36g, 2g, -, 1,5g	
<b>Uzsonna</b>	Víz Jogobella gyümölcsös joghurtital (tej) Kifli (tej, glutén)	Tej (tej), Víz Házi paprikakrém (tej) Kifli (tej, glutén)	Tej (tej), Víz Flóra margarin Kifli (tej, glutén) Kígyóuborka	Tej (tej), Víz Túrós batyu (tej, tojás, glutén, szója)	
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír, cuk.,só</i>	218 kcal, 7g, 2g, 42g, 1g, 15g, 0,5g	208 kcal, 8g, 7g, 29g, 4g, -, 0,7g	249 kcal, 7g, 6g, 29g, 3g, -, 0,5g	212 kcal, 6g, 10g, 25g, 5g, 11g, 0,4g	
<b>Energia</b>	887 kcal	797 kcal	812 kcal	780 kcal	
<b>Fehérje</b>	32 g	39 g	30 g	31 g	
<b>Zsír</b>	20 g	29 g	15 g	27 g	
<b>Tel.zsírsv</b>	8 g	10 g	4 g	11 g	
<b>Szénhidrát</b>	126 g	98 g	109 g	112 g	
<b>hozzáadott só/összsó</b>	1,2g/3,1 g	1,2g/3 g	1,2g/2,8 g	1,2g/3,1 g	

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szeszamagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.

Semmelweisné Nyíri Mónika  
telephelyvezető

Tóth Krisztina  
1101 Budapest, Lovász u. 11  
13915235-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde

Tóth Krisztina  
élelmezésvezető