



| Étkezések   | HÉTFŐ   | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK   |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>  | Kókuszital, Víz<br>Kométa sonka<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Paradicsom      | Kókuszital, Víz<br>Főtt tojás (tojás)<br>Flóra margarin<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Kígyóuborka | Pickwick gyerektea, Víz<br>Lenmagpelyhes violife sajtkrém<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Retek | Kókuszital, Víz<br>Kométa sonka<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)<br>Zöldpaprika      | Kókuszital, Víz<br>Házi tojáskrém (tojás, mustár)<br>Félbarna kenyér (glutén)<br>Újhagyma  |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénh., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i>   | 213 kcal, 9g, 7g, 28g, 3g, -, 1g  | 264 kcal, 12g, 9g, 28g, 3g, -, 0,7g   | 201 kcal, 7g, 8g, 23g, 3g, 2g, 0,8g   | 205 kcal, 10g, 6g, 28g, 3g, -, 1g   | 209 kcal, 10g, 8g, 24g, 3g, -, 0,6g  |
| <b>Tízórai</b>  | Citrusos limonádé, Víz  | 100%-os Happy Day piros<br>multivitaminlé, Víz  | 100%-os Happy Day alma-<br>bodzalé, Víz   | 100%-os Happy Day sárga<br>multivitaminlé, Víz  | Limonádé, Víz  |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -  |
| <b>Ebéd</b>   | Csőben sült burgonya<br>tonhallal rizstejszínnel (tojás,<br>glutén, hal)<br>Cékla<br>Körte, Víz | Zabpelyhes húsgombóc (tojás,<br>glutén)<br>Brokkolifőzelék rizsitalal<br>(glutén)<br>Banán, Víz | Palócleves rizstejszínnel (glutén)<br>Kókuszos sárgarépagolyó (szója)<br>Víz                  | Sütőben sült rántott vegán<br>gouda snack (glutén)<br>Paradicsomos káposzta (glutén)<br>Alma, Víz | Sütőben sült Gallicoop<br>panírozott pulykamell (glutén)<br>Párolt rizs<br>Majonézes brokkolisaláta (tojás,<br>mustár)<br>Körte, Víz |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 437 kcal, 14g, 20g, 45g, 8g, -, 2,2g  | 275 kcal, 19g, 7g, 38g, 3g, -, 1,6g   | 319 kcal, 13g, 14g, 34g, 2g, 5g, 1,6g   | 337 kcal, 11g, 11g, 41g, 2g, 8g, 2,6g   | 355 kcal, 12g, 10g, 58g, 2g, -, 1,1g   |
| <b>Uzsonna</b>  | Kókuszital, Víz<br>Házi paprikakrém<br>Flórián kenyér (glutén)                                  | Kókuszital, Víz<br>Prémium sárgabaracklekvár<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)      | Kókuszital, Víz<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Alma                          | Kókuszital, Víz<br>Házi csicseriborsókrém (tojás,<br>mustár)<br>Félbarna kenyér (glutén)          | Kókuszital, Víz<br>Mentes kakaós csiga   |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 208 kcal, 8g, 7g, 29g, 4g, -, 0,7g  | 197 kcal, 7g, 5g, 30g, 2g, 10g, 0,7g  | 219 kcal, 7g, 6g, 34g, 3g, -, 0,5g  | 233 kcal, 11g, 4g, 35g, 2g, -, 0,5g   | 264 kcal, 7g, 11g, 34g, 6g, 15g, 0,5g  |
| <b>Energia</b>  | 920 kcal  | 776 kcal  | 780 kcal  | 816 kcal  | 865 kcal   |
| <b>Fehérje</b>  | 31 g  | 39 g  | 27 g  | 32 g  | 28 g   |
| <b>Zsír</b>   | 33 g  | 22 g  | 28 g  | 21 g  | 29 g   |
| <b>Tel. zsírsav</b>   | 14 g  | 8 g   | 8 g   | 7 g   | 11 g   |
| <b>Szénhidrát</b>   | 116 g   | 104 g   | 100 g   | 112 g   | 125 g  |
| <b>hozzáadott só/összes</b>   | 1,2g/3,9 g  | 1,2g/3,4 g  | 1,2g/3,4 g  | 1,2g/4 g  | 1,2g/3,7 g   |

Az étrend glutént, 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.

*Semmelweinsné Nyiri Mónika*

Semmelweinsné Nyiri Mónika  
telephelyvezető

*Tóth Krisztina*  
Kispesti Eszterlánc Bölcsőde - Csillagkő Bócsa  
1191 Budapest, Fűvés u. 11.  
Tel: 06-1-520-2-45  
Eszterlánc Bölcsőde

*Tóth Krisztina*

Tóth Krisztina  
élelmészvezető



| Étkezések   | HÉTFŐ   | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK  | PÉNTEK   |
|---|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b>  | Pickwick gyerektea, Víz<br>Violife sonka<br>Flóra margarin<br>Gluténmentes kenyér<br>Paradicsom | Pickwick gyerektea, Víz<br>Flóra margarin<br>Gluténmentes kenyér<br>Kígyóuborka               | Pickwick gyerektea, Víz<br>Violife sajtkrém<br>Gluténmentes kenyér<br>Retek | Pickwick gyerektea, Víz<br>Violife sonka<br>Flóra margarin<br>Gluténmentes kenyér<br>Zöldpaprika | Pickwick gyerektea, Víz<br>Violife sajtkrém<br>Gluténmentes kenyér<br>Újhagyma                                   |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 213 kcal, 9g, 7g, 28g, 3g, -, 1g  | 264 kcal, 12g, 9g, 28g, 3g, -, 0,7g   | 201 kcal, 7g, 8g, 23g, 3g, 2g, 0,8g   | 205 kcal, 10g, 6g, 28g, 3g, -, 1g  | 209 kcal, 10g, 8g, 24g, 3g, -, 0,6g  |
| <b>Tízórai</b>  | Citrusos limonádé, Víz  | 100%-os Happy Day piros<br>multivitaminlé, Víz  | 100%-os Happy Day alma-<br>bodzalé, Víz                                     | 100%-os Happy Day sárga<br>multivitaminlé, Víz   | Limonádé, Víz  |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -  |
| <b>Ebéd</b>   | Csöben sült burgonya violife<br>sajttal, rizstejszínnel<br>Cékla<br>Körte, Víz                  | Brokkolis tócsni<br>Brokkolifőzelék rizsitalal<br>Banán, Víz                                  | Zöldbableves rizstejszínnel<br>Mentes almás párna (tojás)<br>Víz            | Sütőben sült rántott vegán<br>gouda snack (glutén)<br>Paradicsomos káposzta<br>Alma, Víz         | Sütőben sült vegán pástétom<br>Párolt Loprofin rizs<br>Majonézes brokkolisaláta (tojás,<br>mustár)<br>Körte, Víz |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 437 kcal, 14g, 20g, 45g, 8g, -, 2,2g  | 275 kcal, 19g, 7g, 38g, 3g, -, 1,6g   | 319 kcal, 13g, 14g, 34g, 2g, 5g, 1,6g                                       | 337 kcal, 11g, 11g, 41g, 2g, 8g, 2,6g  | 355 kcal, 12g, 10g, 58g, 2g, -, 1,1g   |
| <b>Uzsonna</b>  | Pickwick gyerektea, Víz<br>Házi paprikakrém<br>Gluténmentes kenyér                              | Pickwick gyerektea, Víz<br>Prémium sárgabaracklekvár<br>Flóra margarin<br>Gluténmentes kenyér | Pickwick gyerektea, Víz<br>Flóra margarin<br>Gluténmentes kenyér<br>Alma    | Pickwick gyerektea, Víz<br>Majonézes violife sajtkrém<br>(tojás, mustár)<br>Gluténmentes kenyér  | Pickwick gyerektea, Víz<br>Mentes fahéjas csiga  |
| <i>energia, fehérje,<br/>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br/>cuk., só</i> | 208 kcal, 8g, 7g, 29g, 4g, -, 0,7g  | 197 kcal, 7g, 5g, 30g, 2g, 10g, 0,7g  | 219 kcal, 7g, 6g, 34g, 3g, -, 0,5g  | 233 kcal, 11g, 4g, 35g, 2g, -, 0,5g  | 264 kcal, 7g, 11g, 34g, 6g, 15g, 0,5g  |
| <b>Energia</b>  | 920 kcal  | 776 kcal  | 780 kcal  | 816 kcal   | 865 kcal   |
| <b>Fehérje</b>  | 31 g  | 39 g  | 27 g  | 32 g   | 28 g   |
| <b>Zsír</b>   | 33 g  | 22 g  | 28 g  | 21 g   | 29 g   |
| <b>Tel. zsírsav</b>   | 14 g  | 8 g   | 8 g   | 7 g  | 11 g   |
| <b>Szénhidrát</b>   | 116 g   | 104 g   | 100 g   | 112 g  | 125 g  |
| <b>hozzáadott só/összes</b>   | 1,2g/3,9 g  | 1,2g/3,4 g  | 1,2g/3,4 g  | 1,2g/4 g   | 1,2g/3,7 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 Nyiri Mónika  
telephelyvezető

Kispesti Egyesített Bölcsőde Csillagfény Bölcsőde  
1141 Budapest, Eötvös u. 11.  
Adószám: 16915295-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde

Tóth Krisztina  
élelmészvezető



| Étkezések   | HÉTFŐ   | KEDD   | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK   |
|---|---|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>  | Tej (tej), Víz<br>Herz csirkesonka<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Paradicsom | Tej (tej), Víz<br>Főtt tojás (tojás)<br>Flóra margarin<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Kígyóuborka | Pickwick gyerektea, Víz<br>Lenmagpelyhes sajtkrém (tej)<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Retek          | Tej (tej), Víz<br>Kométa sonka<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)<br>Zöldpaprika                       | Tej (tej), Víz<br>Házi tojáskrém (tej, tojás, mustár)<br>Teljeskiőrlésű kifli (tej, glutén)<br>Újhagyma                                      |
| <i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i> | 213 kcal, 9g, 7g, 28g, 3g, -, 1g  | 264 kcal, 12g, 9g, 28g, 3g, -, 0,7g  | 201 kcal, 7g, 8g, 23g, 3g, 2g, 0,8g  | 205 kcal, 10g, 6g, 28g, 3g, -, 1g   | 209 kcal, 10g, 8g, 24g, 3g, -, 0,6g  |
| <b>Tízórai</b>  | Citrusos limonádé, Víz  | 100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz  | 100%-os Happy Day alma-bodzalé, Víz  | 100%-os Happy Day sárga multivitaminlé, Víz   | Limonádé, Víz  |
| <i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i> | 63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -  |
| <b>Ebéd</b>   | Csőben sült burgonya tonhallal (tej, tojás, glutén, hal)<br>Cékla<br>Körte, Víz               | Zabpelyhes pulykahúsgombóc (tojás, glutén)<br>Brokkolífőzelék (tej, glutén)<br>Banán, Víz      | Palócleves csirkecombmal (tej, glutén)<br>Kókuszos sárgarépagolyó (tej, tojás, glutén, szója)<br>Víz | Sütőben sült Nádudvari rántott trappista sajt (tej, glutén, szója)<br>Paradicsomos káposzta (glutén)<br>Alma, Víz | Sütőben sült sajtos csirkehúsgolyó (tej, tojás, glutén, szója)<br>Párolt rizs<br>Joghurtos brokkolisaláta (tej, tojás, mustár)<br>Körte, Víz |
| <i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i> | 437 kcal, 14g, 20g, 45g, 8g, -, 2,2g  | 275 kcal, 19g, 7g, 38g, 3g, -, 1,6g  | 319 kcal, 13g, 14g, 34g, 2g, 5g, 1,6g  | 337 kcal, 11g, 11g, 41g, 2g, 8g, 2,6g   | 355 kcal, 12g, 10g, 58g, 2g, -, 1,1g   |
| <b>Uzsonna</b>  | Tej (tej), Víz<br>Házi paprikakrém (tej)<br>Kifli (tej, glutén)                               | Tej (tej), Víz<br>Prémium sárgabaracklekvár<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)      | Tej (tej), Víz<br>Flóra margarin<br>Kifli (tej, glutén)<br>Alma                                      | Tej (tej), Víz<br>Házi csicseriborsókrém (tej, tojás, mustár)<br>Kifli (tej, glutén)                              | Kakaó (tej), Víz<br>Vajas croissant (tej, tojás, glutén, szója)  |
| <i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i> | 208 kcal, 8g, 7g, 29g, 4g, -, 0,7g  | 197 kcal, 7g, 5g, 30g, 2g, 10g, 0,7g   | 219 kcal, 7g, 6g, 34g, 3g, -, 0,5g   | 233 kcal, 11g, 4g, 35g, 2g, -, 0,5g   | 264 kcal, 7g, 11g, 34g, 6g, 15g, 0,5g  |
| <b>Energia</b>  | 920 kcal  | 776 kcal   | 780 kcal   | 816 kcal  | 865 kcal   |
| <b>Fehérje</b>  | 31 g  | 39 g   | 27 g   | 32 g  | 28 g   |
| <b>Zsír</b>   | 33 g  | 22 g   | 28 g   | 21 g  | 29 g   |
| <b>Tel. zsírsav</b>   | 14 g  | 8 g  | 8 g  | 7 g   | 11 g   |
| <b>Szénhidrát</b>   | 116 g   | 104 g  | 100 g  | 112 g   | 125 g  |
| <b>hozzáadott só/összesó</b>                                  | 1,2g/3,9 g  | 1,2g/3,4 g   | 1,2g/3,4 g   | 1,2g/4 g  | 1,2g/3,7 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

Kispesti Eszterlánc Bölcsőde - Csillagfény Bölcsőde

1191 Budapest, Kétfalvi u. 11.  
Aztel: 06 30 5295-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde

Tóth Krisztina  
élmezésvezető