



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK OKTÓBER 23.
Reggeli	Rizsital, Víz Kométa sonka Flóra margarin Flórián kenyér (glutén)	Kakaós rizsital, Víz Flóra margarin Fehér kenyér (glutén)	Pickwick gyerektea, Víz Lenmagpelyhes violife sajtkrém Flórián kenyér (glutén) Kígyóborka	Pickwick gyerektea, Víz Újhagymás tojásrántotta (tojás) Fehér kenyér (glutén) Paradicsom	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	222 kcal, 9g, 7g, 29g, 3g, -, 1,1,	228 kcal, 7g, 8g, 31g, 3g, 15g, 0,3g	251 kcal, 7g, 8g, 24g, 3g, 2g, 0,8g	169 kcal, 12g, 6g, 23g, 1g, 2g, 0,6g	
Tízórai	Limonádé, Víz	100%-os Happy Day alma- mangólé, Víz	100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz	Alma, Víz	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	
Ebéd	Halvagdalt (tojás, glutén, hal) Sütőtökpüré Alma, Víz	Rakott kelkáposzta bulgurral rizstejszínnel (glutén) Banán, Víz	Csirkegulyásleves (zeller) Őszibarackos piskóta (tojás, glutén) Víz	Sült Wiesbauer bécsi virsli (mustár) Sárgaborsó főzelékpüré (glutén) Banán, Víz	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	287 kcal, 11g, 11g, 36g, 3g, -, 0,3g	308 kcal, 15g, 11g, 39g, 3g, -, 1,5g	386 kcal, 17g, 15g, 46g, 5g, 15g, 1,5g	324 kcal, 11g, 17g, 32g, 4g, -, 2,1g	
Uzsonna	Rizsital, Víz Violife sajtkrém Fehér kenyér (glutén) Zöldpaprika	Rizsital, Víz Violife sajt Flóra margarin Fehér kenyér (glutén) Paradicsom	Rizsital, Víz Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Alma	Rizsital, Víz Mentes lekváros batyu	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	196 kcal, 8g, 5g, 30g, 3g, -, 0,6g	265 kcal, 12g, 10g, 31g, 5g, -, 0,7g	235 kcal, 7g, 6g, 38g, 3g, -, 0,5g	369 kcal, 9g, 16g, 45g, 9g, 15g, 0,7g	
Energia	750 kcal	842 kcal	912 kcal	904 kcal	
Fehérje	27 g	35 g	31 g	33 g	
Zsír	24 g	29 g	29 g	40 g	
Tel. zsírsav	8 g	11 g	11 g	13 g	
Szénhidrát	104 g	111 g	116 g	109 g	
hozzáadott só/összesó	1,2g/3,5 g	1,2g/2,5 g	1,2g/2,9 g	1,2g/3,4 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.

Szemmelweissné Nyiri Mónika

Szemmelweissné Nyiri Mónika
telephelyvezető

Tóth Krisztina
Kispesti Eszterlánc Bölcsőde
diétetikus
11. évfolyam, 11. osztály
Kispesti Eszterlánc Bölcsőde

Tóth Krisztina
Tóth Krisztina
élelmészvezető



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK OKTÓBER 23.
Reggeli	Tej (tej), Víz Herz csirkemell sonka Flóra margarin Flórián kenyér (glutén)	Kakaó (tej), Víz Flóra margarin Foszlós kalács (tej, tojás, glutén)	Pickwick gyerektea, Víz Lenmagpelyhes sajtkrém (tej) Flórián kenyér (glutén) Kígyóuborka	Pickwick gyerektea, Víz Újhagymás tojásrántotta (tojás) Fehér kenyér (glutén) Paradicsom	
energia, fehérje, zsír,szénh.,tel.zsír. cuk.,só	222 kcal, 9g, 7g, 29g, 3g, -, 1,1,	228 kcal, 7g, 8g, 31g, 3g, 15g, 0,3g	251 kcal, 7g, 8g, 24g, 3g, 2g, 0,8g	169 kcal, 12g, 6g, 23g, 1g, 2g, 0,6g	
Tízórai	Limonádé, Víz	100%-os Happy Day alma- mangólé, Víz	100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz	Alma, Víz	
energia, fehérje, zsír,szénhid,tel.zsír. cuk.,só	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	
Ebéd	Halvagdalt (tojás, glutén, hal) Sütőtökpüré (tej) Alma, Víz	Rakott kelkáposzta bulgarral csirkemellel (tej, glutén) Banán, Víz	Csirkegulyásleves (zeller) Őszibarackos piskóta (tojás, glutén) Víz	Sült csirkemellsonka Sárgaborsó főzelékpüré (glutén) Banán, Víz	
energia, fehérje, zsír,szénhid,tel.zsír. cuk.,só	287 kcal, 11g, 11g, 36g, 3g, -, 0,3g	308 kcal, 15g, 11g, 39g, 3g, -, 1,5g	386 kcal, 17g, 15g, 46g, 5g, 15g, 1,5g	324 kcal, 11g, 17g, 32g, 4g, -, 2,1g	
Uzsonna	Tej (tej), Víz Natúr sajtkrém (tej) Kifli (tej, glutén) Zöldpaprika	Tej (tej), Víz Szarvasi mozzarella (tej) Flóra margarin Zsemle (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Flóra margarin Kifli (tej, glutén) Alma	Tej (tej), Víz Túrós batyu (tej, tojás, glutén)	
energia, fehérje, zsír,szénhid,tel.zsír. cuk.,só	196 kcal, 8g, 5g, 30g, 3g, -, 0,6g	265 kcal, 12g, 10g, 31g, 5g, -, 0,7g	235 kcal, 7g, 6g, 38g, 3g, -, 0,5g	369 kcal, 9g, 16g, 45g, 9g, 15g, 0,7g	
Energia	750 kcal	842 kcal	912 kcal	904 kcal	
Fehérje	27 g	35 g	31 g	33 g	
Zsír	24 g	29 g	29 g	40 g	
Tel.zsírsav	8 g	11 g	11 g	13 g	
Szénhidrát	104 g	111 g	116 g	109 g	
hozzáadott só/összesó	1,2g/3,5 g	1,2g/2,5 g	1,2g/2,9 g	1,2g/3,4 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.

Szemmelweinsné Nyiri Mónika

Szemmelweinsné Nyiri Mónika
telephelyvezető

Ótók
Ótók Krisztina
diétetikus
1137. Budapest, Eötvös u. 11.
Államnép. 13915-2-43
Eszterlánc Bölcsőde

Ótók

Tóth Krisztina
élelmészvezető



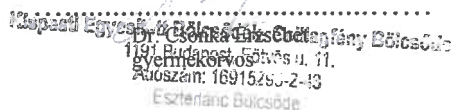
Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK OKTÓBER 23.
Reggeli	Kecskeméti babatea, Víz Sztracsatellás tejpép (tej, glutén)	Kecskeméti babatea, Víz Lupilu babadesszert	Kecskeméti babatea, Víz Almás-banános joghurt kukoricapehellyel (tej, glutén)	Kecskeméti babatea, Víz Almás-banános joghurt babakeksszel (tej, glutén)	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	222 kcal, 9g, 7g, 29g, 3g, -, 1,1,	228 kcal, 7g, 8g, 31g, 3g, 15g, 0,3g	251 kcal, 7g, 8g, 24g, 3g, 2g, 0,8g	169 kcal, 12g, 6g, 23g, 1g, 2g, 0,6g	
Tízórai	Gyümölcspüré, Víz	Almapüré, Víz	Gyümölcspüré, Víz	Almapüré, Víz	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	
Ebéd	Sütőtökpüré tonhallal (hal) Almapüré, Víz	Párolt csirkemell Burgonyafőzelék (tej, glutén) Banánpép, Víz	Főtt csirkecomb Vegyes zöldségfőzelék (zeller) Őszibarackpép, Víz	Sült Wiesbauer bécsi virsli (mustár) Édesburgonya főzelék (glutén) Banánpép, Víz	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	287 kcal, 11g, 11g, 36g, 3g, -, 0,3g	308 kcal, 15g, 11g, 39g, 3g, -, 1,5g	386 kcal, 17g, 15g, 46g, 5g, 15g, 1,5g	324 kcal, 11g, 17g, 32g, 4g, -, 2,1g	
Uzsonna	Kecskeméti babatea, Víz Banános joghurt kölesgolyóval (tej)	Kecskeméti babatea, Víz Almás joghurt babapiskótával (tej, tojás, glutén)	Kecskeméti babatea, Víz Almás zabkása (tej, glutén)	Kecskeméti babatea, Víz Sztracsatellás tejpép (tej, glutén)	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	196 kcal, 8g, 5g, 30g, 3g, -, 0,6g	265 kcal, 12g, 10g, 31g, 5g, -, 0,7g	235 kcal, 7g, 6g, 38g, 3g, -, 0,5g	369 kcal, 9g, 16g, 45g, 9g, 15g, 0,7g	
Energia	750 kcal	842 kcal	912 kcal	904 kcal	
Fehérje	27 g	35 g	31 g	33 g	
Zsír	24 g	29 g	29 g	40 g	
Tel. zsírsav	8 g	11 g	11 g	13 g	
Szénhidrát	104 g	111 g	116 g	109 g	
hozzáadott só/összsó	1,2g/3,5 g	1,2g/2,5 g	1,2g/2,9 g	1,2g/3,4 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 Egyesület Bölcsődei Családsegítő és
Gyermekegészségügyi Szolgálat
1191 Budapest, Főv. u. 11.
A/05 szám: 16915260-2-13
Eszterlánc Bölcsőde



Tóth Krisztina
élelmezésvezető