



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK MÁJUS 1.
Reggeli	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 szendvicsskrém (tej, hal) Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Kométa zala felvágott Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	
<i>energia, fehérje, zsír,szénh.,tel.zsír.s. 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	
Tízórai	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.s. cuk.,só</i>	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	63 kcal, -, -, 14g, -, 10g, -	
Ebéd	Tavaszi rizseshús Uborka saláta Alma, Víz	Sült csirkemáj Szivárványmix főzelék (tej, glutén) Banán, Víz	Sült csirkemell Almamártás (tej, glutén) Főtt burgonya Víz	Erdélyi savanyú káposzta bulgurral, tejföllel (tej, glutén) Banán, Víz	
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid,tel.zsír.s. 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	
Uzsonna	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) Kígyóborka	Tej (tej), Víz Túrós batyu (tej, tojás, glutén, szója)	
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid,tel.zsír.s. 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	
Energia	887 kcal	797 kcal	812 kcal	780 kcal	
Fehérje	32 g	39 g	30 g	31 g	
Zsír	20 g	29 g	15 g	27 g	
Tel.zsír.sav	8 g	10 g	4 g	11 g	
Szénhidrát	126 g	98 g	109 g	112 g	
hozzáadott só/össz.só	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
1191. Budaörs, Eötvös u. 11.
gyermekotthon
Adószám: 16915295-2-43
Eszterlánc Bölcsőde

Tóth Krisztina
élelmészvezető