



ÉTLAP
2026.05.18.-05.22.
21.hét



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Tej (tej), Víz Kométa sonka Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Főtt tojás (tojás) Flóra margarin Fehér kenyér (glutén) Kígyóuborka	Pickwick gyerektea, Víz Lenmagpelyhes sajtkrém (tej) Flórián kenyér (glutén) Retek	Tej (tej), Víz Kométa sonka Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	Tej (tej), Víz Házi tojáskrém (tej, tojás, mustár) Teljeskiőrlésű kifli (tej, glutén) 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
Tízórai	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, -
Ebéd	Csőben sült burgonya tonhallal (tej, tojás, glutén, hal) Cékla Körte, Víz	Zabpelyhes húsgombóc (tojás, glutén) Brokkolifőzelék (tej, glutén) Banán, Víz	Palócleves (tej, glutén) Kókuszos sárgarépagolyó (tej, tojás, glutén, szója) Víz	Sütőben sült Nádudvari rántott trappista sajt (tej, glutén, szója) Paradicsomos káposzta (glutén) Alma, Víz	Sütőben sült sajtos csirkehúsgolyó (tej, tojás, glutén, szója) Párolt rizs Joghurtos brokkolisaláta (tej, tojás, mustár) 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
Uzsonna	Tej (tej), Víz Házi paprikakrém (tej) Kifli (tej, glutén)	Tej (tej), Víz Prémium sárgabaracklekvár Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén)	Tej (tej), Víz Flóra margarin Kifli (tej, glutén) Alma	Tej (tej), Víz Házi csicsereborsókrém (tej, tojás, mustár) Kifli (tej, glutén)	Kakaó (tej), Víz 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
Energia	920 kcal	776 kcal	780 kcal	816 kcal	865 kcal
Fehérje	31 g	39 g	27 g	32 g	28 g
Zsír	33 g	22 g	28 g	21 g	29 g
Tel. zsírsav	14 g	8 g	8 g	7 g	11 g
Szénhidrát	116 g	104 g	100 g	112 g	125 g
hozzáadott só/összó	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.

Szemmelweinsné Nyíri Mónika

Szemmelweinsné Nyíri Mónika
telephelyvezető

Kispesti Egyesített Bölcsődék- Csillagfény Bölcsődé
1191 Budapest, Eötvös u. 11.
Alapszolgálati Egység
gyermekorvos

Tóth Krisztina

Tóth Krisztina
élelmészvezető