



| Étkezések  | HÉTFŐ  | KEDD   | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK  | PÉNTEK   |
|--|--|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b>   | Kókuszital, Víz<br>Violife sajt<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Paradicsom | Kókuszital, Víz<br>Lenmaggelyhes violife sajtkrém<br>Fehér kenyér (glutén)                                 | Kókuszital, Víz<br>Flóra margarin<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Kígyóuborka                       | Kakaós rizsital, Víz<br>Kométa sertés párizsi<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)                  | Pickwick gyerektea, Víz<br>Sárgarépas tojásrántotta (tojás)<br>Flórián kenyér (glutén) |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 300 kcal, 14g, 11g, 35g, 6g, -, 1,3g   | 248 kcal, 10g, 10g, 27g, 5g, -, 0,9g   | 245 kcal, 7g, 7g, 24g, 3g, -, 0,6g  | 280 kcal, 10g, 9g, 38g, 4g, 10g, 1,2g  | 196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g   |
| <b>Tízórai</b>   | Limonádé, Víz  | 100%-os gyümölcslé, Víz  | Limonádé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz  | 100%-os gyümölcslé, Víz  |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -  | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   |
| <b>Ebéd</b>  | Tavaszi rizseshús<br>Cékla<br>Alma, Víz  | Cukkini fasírt (tojás, glutén)<br>Burgonyafőzelék rizstejszínnel (glutén)<br>Banán, Víz                    | Bolognai pulykaragu főtt<br>tésztával, reszelt növényi<br>sajttal (tojás, glutén)<br>Alma, Víz  | Növényi sajtos csibefasírt (tojás, glutén)<br>Szivárványmix főzelék<br>rizstejszínnel (glutén)<br>Banán, Víz | Párolt csirkemell<br>Meggymártás rizstejszínnel (glutén)<br>Főtt burgonya<br>Víz       |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 280 kcal, 13g, 7g, 53g, 2g, -, 1,5g  | 366 kcal, 14g, 10g, 57g, 4g, -, 1,8g   | 325 kcal, 21g, 10g, 46g, 3g, -, 1,8g  | 294 kcal, 20g, 9g, 36g, 3g, -, 1,7g  | 292 kcal, 16g, 6g, 41g, 2g, 13g, 1,5g  |
| <b>Uzsonna</b>   | Kókuszital, Víz<br>Alpro vaníliás desszert (szója)<br>Fehér kenyér (glutén)                | Kókuszital, Víz<br>Főtt tojás (tojás)<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)<br>Kaliforniai paprika | Pickwick gyerektea, Víz<br>Házi csicseriborsókrém (mustár)<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Újhagyma | Kókuszital, Víz<br>Violife sajtkrém<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Zöldpaprika                                  | Kókuszital, Víz<br>Flóra margarin<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Alma                     |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 217 kcal, 9g, 5g, 34g, 2g, 7g, 0,5g  | 235 kcal, 12g, 9g, 25g, 3g, -, 0,7g  | 193 kcal, 8g, 1g, 33g, 1g, 2g, 0,4g   | 203 kcal, 7g, 6g, 30g, 3g, -, 0,6g   | 363 kcal, 13g, 10g, 54g, 5g, -, 1,4g   |
| <b>Energia</b>   | 834 kcal   | 890 kcal   | 801 kcal  | 818 kcal   | 891 kcal   |
| <b>Fehérje</b>   | 36 g   | 37 g   | 36 g  | 38 g   | 39 g   |
| <b>Zsír</b>  | 23 g   | 30 g   | 19 g  | 24 g   | 23 g   |
| <b>Tel. zsírsav</b>  | 9 g  | 12 g   | 6 g   | 11 g   | 7 g  |
| <b>Szénhidrát</b>  | 130 g  | 117 g  | 113 g   | 113 g  | 127 g  |
| <b>hozzáadott só/összsó</b>                                  | 1,2g/3,3 g   | 1,2g/3,4 g   | 1,2g/2,8 g  | 1,2g/3,5 g   | 1,2g/3 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.

*Szemmelweisné Nyíri Mónika*

Szemmelweisné Nyíri Mónika  
telephelyvezető

*Tóth Krisztina*  
Kispesti Eszterlánc Bölcsőde  
1101 Budapest, Eötvös u. 11.  
Telefonszám: 16915295-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde

*Tóth Krisztina*

Tóth Krisztina  
élelmészvezető



| Étkezések  | HÉTFŐ  | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  |
|--|--|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>   | Kókuszital, Víz<br>Violife sajt<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Paradicsom | Kókuszital, Víz<br>Lenmagpelyhes violife sajtkrém<br>Fehér kenyér (glutén)              | Kókuszital, Víz<br>Flóra margarin<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Kígyóuborka                       | Kakaós rizsital, Víz<br>Kométa sertés párizsi<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén) | Pickwick gyerektea, Víz<br>Csirkemell sonka<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Sárgarépa |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 300 kcal, 14g, 11g, 35g, 6g, –, 1,3g   | 248 kcal, 10g, 10g, 27g, 5g, –, 0,9g  | 245 kcal, 7g, 7g, 24g, 3g, –, 0,6g  | 280 kcal, 10g, 9g, 38g, 4g, 10g, 1,2g   | 196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g  |
| <b>Tízórai</b>   | Limonádé, Víz  | 100%-os gyümölcslé, Víz   | Limonádé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz   |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 38 kcal, –, –, 9g, –, 9g, -  | 41 kcal, –, –, 9g, –, –, -  | 38 kcal, –, –, 9g, –, 9g, -   | 41 kcal, –, –, 9g, –, –, -  | 41 kcal, –, –, 9g, –, –, -  |
| <b>Ebéd</b>  | Tavaszi rizseshús<br>Cékla<br>Alma, Víz  | Cukkini fasírt (glutén)<br>Burgonyafőzelék rizstejszínnel (glutén)<br>Banán, Víz        | Bolognai pulykaragu főtt<br>durum tésztával, reszelt<br>növényi sajttal (glutén)<br>Alma, Víz   | Sült csirkemell<br>Szivárványmix főzelék<br>rizstejszínnel (glutén)<br>Banán, Víz           | Párolt csirkemell<br>Meggymártás rizstejszínnel (glutén)<br>Főtt burgonya<br>Víz                      |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 280 kcal, 13g, 7g, 53g, 2g, –, 1,5g  | 366 kcal, 14g, 10g, 57g, 4g, –, 1,8g  | 325 kcal, 21g, 10g, 46g, 3g, –, 1,8g  | 294 kcal, 20g, 9g, 36g, 3g, –, 1,7g   | 292 kcal, 16g, 6g, 41g, 2g, 13g, 1,5g   |
| <b>Uzsonna</b>   | Kókuszital, Víz<br>Alpro vaníliás desszert (szója)<br>Fehér kenyér (glutén)                | Kókuszital, Víz<br>Eurofood pástétom<br>Félbarna kenyér (glutén)<br>Kaliforniai paprika | Pickwick gyerektea, Víz<br>Házi csicseriborsókrém (mustár)<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Újhagyma | Kókuszital, Víz<br>Violife sajtkrém<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Zöldpaprika                 | Kókuszital, Víz<br>Flóra margarin<br>Fehér kenyér (glutén)<br>Alma                                    |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 217 kcal, 9g, 5g, 34g, 2g, 7g, 0,5g  | 235 kcal, 12g, 9g, 25g, 3g, –, 0,7g   | 193 kcal, 8g, 1g, 33g, 1g, 2g, 0,4g   | 203 kcal, 7g, 6g, 30g, 3g, –, 0,6g  | 363 kcal, 13g, 10g, 54g, 5g, –, 1,4g  |
| <b>Energia</b>   | 834 kcal   | 890 kcal  | 801 kcal  | 818 kcal  | 891 kcal  |
| <b>Fehérje</b>   | 36 g   | 37 g  | 36 g  | 38 g  | 39 g  |
| <b>Zsír</b>  | 23 g   | 30 g  | 19 g  | 24 g  | 23 g  |
| <b>Tel. zsírsav</b>  | 9 g  | 12 g  | 6 g   | 11 g  | 7 g   |
| <b>Szénhidrát</b>  | 130 g  | 117 g   | 113 g   | 113 g   | 127 g   |
| <b>hozzáadott só/összszó</b>                                 | 1,2g/3,3 g   | 1,2g/3,4 g  | 1,2g/2,8 g  | 1,2g/3,5 g  | 1,2g/3 g  |

Az étrend glutént, 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*

Semmelweisné Nyíri Mónika  
telephelyvezető

*Tóth Krisztina*

Tóth Krisztina  
dietetikus

Kispesti Bölcsődék- Csillagfény Bölcsőde  
1051 Budapest, Eötvös u. 11.  
Telefon: 16915295-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde

*Tóth Krisztina*

Tóth Krisztina  
élelmiszervezető



| Étkezések  | HÉTFŐ   | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK  | PÉNTEK   |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b>   | Tej (tej), Víz<br>Edami sajt (tej)<br>Flóra margarin<br>Flórián kenyér (glutén)<br>Paradicsom | Tej (tej), Víz<br>Lenmagpelyhes sajtkrém (tej)<br>Fehér kenyér (glutén)                                   | Tej (tej), Víz<br>Flóra margarin<br>Teljeskiőrlésű kifli (tej, glutén)<br>Kígyóuborka                 | Kakaó (tej), Víz<br>Csirkemell sonka<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)           | Pickwick gyerektea, Víz<br>Sárgarépas tojásrántotta (tojás)<br>Flórián kenyér (glutén) |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 300 kcal, 14g, 11g, 35g, 6g, -, 1,3g  | 248 kcal, 10g, 10g, 27g, 5g, -, 0,9g  | 245 kcal, 7g, 7g, 24g, 3g, -, 0,6g  | 280 kcal, 10g, 9g, 38g, 4g, 10g, 1,2g  | 196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g   |
| <b>Tízórai</b>   | Limonádé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz   | Limonádé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz  | 100%-os gyümölcslé, Víz  |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   |
| <b>Ebéd</b>  | Tavaszi rizseshús csirkemellel<br>Cékla<br>Alma, Víz  | Cukkini fasírt (tojás, glutén)<br>Burgonyafőzelék (tej, glutén)<br>Banán, Víz                             | Bolognai pulykaragu főtt<br>tésztával, reszelt trappista<br>sajttal (tej, tojás, glutén)<br>Alma, Víz | Sajtos csibefasírt (tej, tojás, glutén)<br>Szivárványmix főzelék (tej, glutén)<br>Banán, Víz | Párolt csirkemell<br>Meggymártás (tej, glutén)<br>Főtt burgonya<br>Víz                 |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 280 kcal, 13g, 7g, 53g, 2g, -, 1,5g   | 366 kcal, 14g, 10g, 57g, 4g, -, 1,8g  | 325 kcal, 21g, 10g, 46g, 3g, -, 1,8g  | 294 kcal, 20g, 9g, 36g, 3g, -, 1,7g  | 292 kcal, 16g, 6g, 41g, 2g, 13g, 1,5g  |
| <b>Úzsonna</b>   | Tej (tej), Víz<br>Házi vaníliás túrókrém (tej)<br>Kifli (tej, glutén)                         | Tej (tej), Víz<br>Főtt tojás (tojás)<br>Flóra margarin<br>Félbarna kenyér (glutén)<br>Kaliforniai paprika | Pickwick gyerektea, Víz<br>Házi csicseriborsókrém (tej,<br>mustár)<br>Kifli (tej, glutén)<br>Újhagyma | Tej (tej), Víz<br>Hajdú vajkrém (tej)<br>Kifli (tej, glutén)<br>Zöldpaprika                  | Tej (tej), Víz<br>Flóra margarin<br>Sajtos stangli (tej, tojás, glutén)<br>Alma        |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 217 kcal, 9g, 5g, 34g, 2g, 7g, 0,5g   | 235 kcal, 12g, 9g, 25g, 3g, -, 0,7g   | 193 kcal, 8g, 1g, 33g, 1g, 2g, 0,4g   | 203 kcal, 7g, 6g, 30g, 3g, -, 0,6g   | 363 kcal, 13g, 10g, 54g, 5g, -, 1,4g   |
| <b>Energia</b>   | 834 kcal  | 890 kcal  | 801 kcal  | 818 kcal   | 891 kcal   |
| <b>Fehérje</b>   | 36 g  | 37 g  | 36 g  | 38 g   | 39 g   |
| <b>Zsír</b>  | 23 g  | 30 g  | 19 g  | 24 g   | 23 g   |
| <b>Tel. zsírsav</b>  | 9 g   | 12 g  | 6 g   | 11 g   | 7 g  |
| <b>Szénhidrát</b>  | 130 g   | 117 g   | 113 g   | 113 g  | 127 g  |
| <b>hozzáadott só/összesó</b>                                 | 1,2g/3,3 g  | 1,2g/3,4 g  | 1,2g/2,8 g  | 1,2g/3,5 g   | 1,2g/3 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  
diétikus

Tóth Krisztina  
élelmézésvezető



| Étkezések  | HÉTFŐ   | KEDD   | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK   |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>   | Tej (tej), Víz<br>Mamia babadesszert (tej, glutén)                    | Tej (tej), Víz<br>Almás joghurt babakeksszel (tej, tojás, glutén, szója)         | Tej (tej), Víz<br>Banános joghurt<br>kukoricapehellyel (tej, glutén)                          | Kakaó (tej), Víz<br>Körtés joghurt fahéjas<br>kölesgolyóval (tej)                               | Pickwick gyerektea, Víz<br>Gyümölcsös joghurt<br>állatfigurás keksszel (tej, tojás, glutén, szója) |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 300 kcal, 14g, 11g, 35g, 6g, -, 1,3g                                  | 248 kcal, 10g, 10g, 27g, 5g, -, 0,9g   | 245 kcal, 7g, 7g, 24g, 3g, -, 0,6g  | 280 kcal, 10g, 9g, 38g, 4g, 10g, 1,2g   | 196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g   |
| <b>Tízórai</b>   | Limonádé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz  | Limonádé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz   | 100%-os gyümölcslé, Víz  |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   | 38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -   | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -  | 41 kcal, -, -, 9g, -, -, -   |
| <b>Ebéd</b>  | Tavaszi rizseshús<br>Almapüré, Víz                                    | Cukkini fasírt (tojás, glutén)<br>Burgonyafőzelék (tej, glutén)<br>Banánpép, Víz | Pulykaragu főtt tésztával,<br>reszelt trappista sajttal (tej, tojás, glutén)<br>Almapüré, Víz | Sajtos csibefasírt (tej, tojás, glutén)<br>Szívárványmix főzelék (tej, glutén)<br>Banánpép, Víz | Párolt csirkemell<br>Meggymártás (tej, glutén)<br>Főtt burgonya<br>Víz                             |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 280 kcal, 13g, 7g, 53g, 2g, -, 1,5g                                   | 366 kcal, 14g, 10g, 57g, 4g, -, 1,8g   | 325 kcal, 21g, 10g, 46g, 3g, -, 1,8g  | 294 kcal, 20g, 9g, 36g, 3g, -, 1,7g   | 292 kcal, 16g, 6g, 41g, 2g, 13g, 1,5g  |
| <b>Uzsonna</b>   | Tej (tej), Víz<br>Házi vaníliás túrókrém (tej)<br>Kifli (tej, glutén) | Tej (tej), Víz<br>Gyümölcsjoghurt<br>babapiskótával (tej, tojás, glutén)         | Pickwick gyerektea, Víz<br>Mamia babadesszert (tej, glutén)                                   | Tej (tej), Víz<br>Almás zabkása (tej, glutén)   | Tej (tej), Víz<br>Mamia babadesszert (tej, glutén)   |
| energia, fehérje,<br>zsír, szénhid., tel. zsírs.<br>cuk., só | 217 kcal, 9g, 5g, 34g, 2g, 7g, 0,5g                                   | 235 kcal, 12g, 9g, 25g, 3g, -, 0,7g  | 193 kcal, 8g, 1g, 33g, 1g, 2g, 0,4g   | 203 kcal, 7g, 6g, 30g, 3g, -, 0,6g  | 363 kcal, 13g, 10g, 54g, 5g, -, 1,4g   |
| <b>Energia</b>   | 834 kcal  | 890 kcal   | 801 kcal  | 818 kcal  | 891 kcal   |
| <b>Fehérje</b>   | 36 g  | 37 g   | 36 g  | 38 g  | 39 g   |
| <b>Zsír</b>  | 23 g  | 30 g   | 19 g  | 24 g  | 23 g   |
| <b>Tel. zsírsav</b>  | 9 g   | 12 g   | 6 g   | 11 g  | 7 g  |
| <b>Szénhidrát</b>  | 130 g   | 117 g  | 113 g   | 113 g   | 127 g  |
| <b>hozzáadott só/összes</b>                                  | 1,2g/3,3 g  | 1,2g/3,4 g   | 1,2g/2,8 g  | 1,2g/3,5 g  | 1,2g/3 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

Dr. Csonka Erzsébet  
gyermekorvos

Tóth Krisztina  
élelmezésvezető