



# ÉTLAP

2025.04.07.-04.11.  
15.hét



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Tej (tej), Víz Edami sajt (tej) Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Lenmagpelyhes sajtkrém (tej) Fehér kenyér (glutén)	Tej (tej), Víz Flóra margarin Teljeskiőrlésű kifli (tej, glutén) Kígyóborka	Kakaó (tej), Víz Kométa sertés párizsi Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén)	Pickwick gyerektea, Víz Sárgarépas tojásrántotta (tojás) Flórián kenyér (glutén)
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. 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, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	38 kcal, –, –, 9g, –, 9g, -	41 kcal, –, –, 9g, –, -, -	38 kcal, –, –, 9g, –, 9g, -	41 kcal, –, –, 9g, –, -, -	41 kcal, –, –, 9g, –, -, -
<b>Ebéd</b>	Tavaszi rizseshús Cékla Alma, Víz	Cukkini fasírt (tojás, glutén) Burgonyafőzelék (tej, glutén) Banán, Víz	Bolognai pulykaragu főtt tésztával, reszelt trappista sajttal (tej, tojás, glutén) Alma, Víz	Sajtos csibefasírt (tej, tojás, glutén) Szívárványmix főzelék (tej, glutén) Banán, Víz	Párolt csirkemell Meggymártás (tej, glutén) Főtt burgonya Víz
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. 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 Házi vaníliás túrókrém (tej) Kifli (tej, glutén)	Tej (tej), Víz Főtt tojás (tojás) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kaliforniai paprika	Pickwick gyerektea, Víz Házi csicseriborsókrém (tej, mustár) Kifli (tej, glutén) Újhagyma	Tej (tej), Víz Hajdú vajkrém (tej) Kifli (tej, glutén) Zöldpaprika	Tej (tej), Víz Flóra margarin Sajtos stangli (tej, tojás, glutén) Alma
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. 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, szezámmagot, 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

*Dr. Csonka Erzsébet*

Dr. Csonka Erzsébet  
gyermekorvos  
Kispesti Egyesített Bölcsődék- Csillagfény Bölcsőde  
1191 Budapest, Eötvös u. 11.  
Adószám: 16915295-2-43  
Eszterlánc Bölcsőde

*Tóth Krisztina*

Tóth Krisztina  
élelmészvezető