

## Szabadbattyáni Cifrakert Óvoda-Bölcsőde Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.11.13.	Kedd 2023.11.14.	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
<b>Reggeli</b>	-Tej (2,8%) (L) -Tonhalkrémes kenyér (G, T, Z, H, O)	-Köleskása (L)	-Tej (2,8%) (L) -Margarin, méz -Félbarna kenyér (G)	-Tej (2,8%) (L) -Padlizsán krém (M) -Zsemle, vizes (G)	-Kakaó (L) -Párizsikrém -Rozskenyér (G) -Retek cs.
	S:0,8, E:183,0, ZS:7,8, T:0,4, F:7,9, CH:23,9, C:0,1, Ca:213,3	S:0,2, E:182,0, ZS:6,4, T:0,6, F:7,2, CH:27,6, C:6,9, Ca:320,0	S:0,8, E:215,0, ZS:6,5, T:0,6, F:8,1, CH:35,8, C:1,3, Ca:213,3	S:0,8, E:251,0, ZS:5,6, T:0,4, F:9,9, CH:42,6, C:1,0, Ca:219,0	S:1,0, E:227,0, ZS:7,6, T:1,0, F:9,1, CH:34,0, C:0,1, Ca:251,8
<b>Tízórai</b>	-Alma	-Banán	-Alma	-Körte	-Alma
	S:0,0, E:19,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,4, C:0,0, Ca:3,3	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0	S:0,0, E:19,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,4, C:0,0, Ca:3,3	S:0,0, E:61,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4, CH:12,9, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:19,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,4, C:0,0, Ca:3,3
<b>Ebéd</b>	-Húsgombóclevés (G, O) -Túrós metélt (G, L)	-Finomfőzelék (L, G) -Sült csirkemell -Félbarna kenyér (G)	-Rakott zöldbab hajdinával (L)	-Sóskamártás (fél adag) főtt burgonya (fél adag) főtt tojás (L, G, T)	-Tarhonyás hús sertésből (G) -Céklasaláta
	S:1,3, E:323,0, ZS:12,9, T:1,0, F:14,1, CH:35,3, C:3,8, Ca:26,5	S:2,3, E:330,0, ZS:12,8, T:0,0, F:22,5, CH:30,6, C:1,4, Ca:24,2	S:0,8, E:214,0, ZS:13,4, T:0,1, F:11,9, CH:10,6, C:4,3, Ca:1,5	S:0,5, E:249,0, ZS:8,6, T:0,0, F:9,8, CH:31,9, C:0,7, Ca:66,2	S:1,1, E:286,0, ZS:8,8, T:0,2, F:14,4, CH:35,3, C:1,5, Ca:26,5
<b>Uzsonna</b>	-Tej (2,8%) (L) -Natúr sajtkrémes kenyér (G, L) -Retek cs.	-Tej (2,8%) (L) -Reszelt sárgarépás margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Tej (2,8%) (L) -Libamájpástétom -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom	-Tej (2,8%) (L) -Baromfipárizsi -Liga margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Reszelt sárgarépa	-Tej (2,8%) (L) -Pudingos levél (G, L, T)
	S:0,9, E:205,0, ZS:6,9, T:2,0, F:9,8, CH:29,8, C:1,2, Ca:225,1	S:0,7, E:166,0, ZS:6,4, T:0,7, F:7,4, CH:22,1, C:0,1, Ca:214,7	S:0,9, E:288,0, ZS:6,7, T:0,2, F:8,9, CH:29,2, C:0,2, Ca:215,1	S:1,3, E:227,0, ZS:10,9, T:2,3, F:10,5, CH:24,2, C:0,3, Ca:218,9	S:0,1, E:249,0, ZS:11,7, T:3,9, F:6,1, CH:21,3, C:7,3, Ca:213,3
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:730,0, ZS:27,6, T:3,3, F:32,0, CH:89,4, C:5,1, Ca:468,3	S:3,3, E:741,0, ZS:25,6, T:1,3, F:37,8, CH:94,8, C:8,4, Ca:624,9	S:2,5, E:736,0, ZS:26,6, T:1,0, F:29,1, CH:76,0, C:5,8, Ca:433,3	S:2,7, E:788,0, ZS:25,4, T:2,7, F:30,5, CH:111,5, C:2,0, Ca:504,1	S:2,2, E:782,0, ZS:28,1, T:5,0, F:29,9, CH:91,0, C:8,9, Ca:494,9

Jó étvágyat! Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hufnágelné Bán Irén Tóthé Szőke Erika Barten Mónika  
intézményvezető ételmezésvezető szakácsnő

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.11.20.	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
<b>Reggeli</b>	-Tej (2,8%) (L) -Briós (G, L, T)	-Tej (2,8%) (L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika	-Tej (2,8%) (L) -Darált szezámagos margarinkrém (S) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom	-Tej (2,8%) (L) -Gabonapehely (G, O)	-Tejeskávé (L) -Pulykafelvágott (O) -Liga margarin -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom
	S:0,4, E:241,0, ZS:8,7, T:2,2, F:8,3, CH:34,2, C:5,4, Ca:213,3	S:0,8, E:206,0, ZS:7,1, T:1,7, F:11,2, CH:28,1, C:0,1, Ca:216,1	S:0,8, E:204,0, ZS:7,8, T:0,6, F:8,8, CH:28,5, C:0,1, Ca:215,1	S:0,2, E:181,0, ZS:4,5, T:0,1, F:5,7, CH:26,3, C:10,8, Ca:213,3	S:1,8, E:332,0, ZS:14,6, T:0,6, F:15,9, CH:37,7, C:1,1, Ca:250,3
<b>Tízórai</b>	-Alma	-Mandarin	-Alma	-Narancs	-Alma
	S:0,0, E:19,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,4, C:0,0, Ca:3,3	S:0,0, E:27,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:5,9, C:0,0, Ca:13,8	S:0,0, E:19,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,4, C:0,0, Ca:3,3	S:0,0, E:25,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,2, C:0,0, Ca:26,3	S:0,0, E:19,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,4, C:0,0, Ca:3,3
<b>Ebéd</b>	-Sárgarépa főzelék (L, G) -Halrudacska sütőben sütve (G, H) -Félbarna kenyér (G)	-Natúr sertésszelet -Burgonyapüré (L) -Csalamádé	-Mézes mustáros pulyka tokány (M, L) -Kuszkusz (G) -Narancs	-Kelkáposzta főzelék (G) -Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T)	-Csirkemáj rizottó (L)
	S:2,1, E:332,0, ZS:6,4, T:0,0, F:10,1, CH:49,1, C:0,5, Ca:116,0	S:1,6, E:322,0, ZS:14,8, T:2,0, F:18,5, CH:28,3, C:1,9, Ca:91,3	S:0,8, E:373,0, ZS:15,9, T:0,1, F:16,3, CH:40,8, C:4,9, Ca:30,0	S:2,0, E:338,0, ZS:11,3, T:0,0, F:17,9, CH:38,9, C:2,0, Ca:39,2	S:1,4, E:291,0, ZS:9,3, T:0,1, F:16,9, CH:33,4, C:2,4, Ca:48,7
<b>Uzsonna</b>	-Tej (2,8%) (L) -Zöldfűszeres vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér (L, G) -Kígyóuborka	-Tej (2,8%) (L) -Margarin, főtt tojás (T) -Rozskenyér (G)	-Tej (2,8%) (L) -Gépsonka -Liga margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Tej (2,8%) (L) -Mackó sajt (L) -Kifli tejes (G, L) -Kígyóuborka	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)
	S:0,8, E:190,0, ZS:7,1, T:1,7, F:8,4, CH:25,4, C:0,3, Ca:216,9	S:0,8, E:207,0, ZS:8,5, T:0,6, F:10,0, CH:25,3, C:0,1, Ca:213,3	S:0,7, E:217,0, ZS:10,6, T:0,7, F:10,7, CH:21,7, C:0,1, Ca:213,3	S:0,6, E:264,0, ZS:10,2, T:0,4, F:11,5, CH:33,4, C:2,1, Ca:216,9	S:0,6, E:232,0, ZS:4,0, T:0,1, F:10,2, CH:37,3, C:9,9, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,4, E:783,0, ZS:22,2, T:3,9, F:27,1, CH:109,1, C:6,2, Ca:549,6	S:3,2, E:762,0, ZS:30,4, T:4,4, F:40,0, CH:87,6, C:2,0, Ca:534,5	S:2,4, E:812,0, ZS:34,3, T:1,4, F:36,0, CH:91,4, C:5,0, Ca:461,8	S:2,8, E:807,0, ZS:26,0, T:0,6, F:35,4, CH:105,8, C:14,9, Ca:495,7	S:3,8, E:873,0, ZS:27,9, T:0,8, F:43,1, CH:108,8, C:13,3, Ca:302,3

Jó étvágyat! Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hufnágelné Bán Irén Tóthé Szőke Erika Barten Mónika  
intézményvezető élelmezésvezető szakácsnő

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	