

## Szabadbattyáni Cifrakert Óvoda-Bölcsőde Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.02.05.	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
<b>Reggeli</b>	-Tej (2,8%) (L) -Darált szezámagos margarinkrém (S) -Félbarna kenyér (G)	-Tej (2,8%) (L) -Gépsonka -Liga margarin -Rozskenyér (G) -Kigyóuborka	-Kakaó (L) -Natúr sajtkrém teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (2,8%) (L) -Zabszelet (G)	-Tej (2,8%) (L) -Trappista sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika
	S:0,9, E:246,0, ZS:9,6, T:4,0, F:10,6, CH:29,8, C:9,3, Ca:0,0	S:0,9, E:276,0, ZS:12,2, T:4,0, F:13,0, CH:27,8, C:9,3, Ca:5,4	S:0,9, E:253,0, ZS:7,6, T:4,7, F:10,4, CH:34,2, C:8,1, Ca:2,7	S:0,5, E:297,0, ZS:13,0, T:6,6, F:8,8, CH:34,8, C:17,9, Ca:0,0	S:0,8, E:220,0, ZS:8,4, T:3,9, F:10,2, CH:24,7, C:9,3, Ca:15,5
<b>Tízórai</b>	-Alma	-Mandarin	-Alma	-Mandarin	-Körte
	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:27,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:5,9, C:0,0, Ca:13,8	S:0,0, E:61,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,4, CH:12,9, C:5,9, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Brokkolifőzelék (G) -Sajtgolyó (L, T, G)	-Hentestokány sertéshúsból (G, L) -Tarhonyaköret (G) -Alma	-Sárgarépa főzelék (L, G) -Sült csirkecomb	-Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával (G, T)	-Bácskai rizses hús -Céklasaláta
	S:1,6, E:389,0, ZS:18,4, T:1,0, F:15,9, CH:35,1, C:1,2, Ca:205,0	S:1,0, E:410,0, ZS:14,7, T:0,8, F:20,2, CH:41,2, C:2,0, Ca:14,0	S:2,1, E:251,0, ZS:10,6, T:1,5, F:16,9, CH:20,7, C:2,3, Ca:36,0	S:0,8, E:311,0, ZS:7,2, T:0,4, F:14,0, CH:45,3, C:2,6, Ca:11,6	S:1,4, E:269,0, ZS:7,8, T:0,5, F:12,5, CH:36,2, C:1,3, Ca:23,7
<b>Uzsonna</b>	-Tej (2,8%) (L) -Májkrém teljes kiőrlésű kenyér (O, G) -Paradicsom	-Natúr joghurt (L) -Kifli tejes (G, L)	-Kakaó (L) -Margarin, méz -Zsemle, vizes (G)	-Tej (2,8%) (L) -Margarin, főtt tojás (T) -Félbarna kenyér (G) -Kigyóuborka	-Krém túró (L) -Kifli tejes (G, L)
	S:1,1, E:248,0, ZS:10,1, T:3,5, F:12,7, CH:28,4, C:9,2, Ca:2,7	S:0,5, E:157,0, ZS:2,2, T:1,0, F:5,9, CH:27,2, C:20,4, Ca:0,0	S:0,9, E:325,0, ZS:7,1, T:3,4, F:10,0, CH:55,0, C:9,1, Ca:0,0	S:0,9, E:269,0, ZS:10,8, T:4,0, F:13,1, CH:30,3, C:9,3, Ca:5,4	S:0,6, E:244,0, ZS:3,1, T:1,4, F:8,2, CH:45,1, C:20,1, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,6, E:901,0, ZS:38,1, T:8,5, F:39,3, CH:93,6, C:19,7, Ca:211,0	S:2,4, E:870,0, ZS:29,2, T:5,8, F:39,6, CH:102,0, C:31,7, Ca:33,2	S:3,9, E:847,0, ZS:25,3, T:9,5, F:37,6, CH:110,3, C:19,5, Ca:42,0	S:2,1, E:904,0, ZS:30,9, T:11,0, F:36,3, CH:116,4, C:29,8, Ca:30,8	S:2,8, E:794,0, ZS:19,5, T:5,9, F:31,3, CH:118,9, C:36,5, Ca:39,2

Jó étvágyat! Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hufnágelné Bán Irén Tóthé Szőke Erika Barten Mónika  
intézményvezető élelmezésvezető szakácsnő

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek