

## Szabadbattyáni Cifrakert Óvoda-Bölcsőde Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.04.08.	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
<b>Reggeli</b>	-Tej (2,8%) (L) -Briós (G, L, T)	-Kakaó (L) -Darált szezámagos margarinkrém (S) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika	-Tej (2,8%) (L) -Natúr vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér (L, G) -Lilahagyma	-Tej (2,8%) (L) -Padlizsán krém (M) -Zsemle, vizes (G)	-Tea -Körözött tehéntúróból, tejföllel (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika
	S:0,5, E:288,0, ZS:10,6, T:5,6, F:10,3, CH:36,4, C:14,6, Ca:0,0	S:0,8, E:255,0, ZS:8,4, T:3,2, F:9,8, CH:35,6, C:7,0, Ca:4,2	S:0,8, E:257,0, ZS:10,4, T:3,5, F:10,4, CH:28,9, C:9,5, Ca:0,0	S:0,9, E:286,0, ZS:7,4, T:3,8, F:11,5, CH:42,3, C:10,1, Ca:5,7	S:0,7, E:189,0, ZS:3,3, T:0,1, F:9,2, CH:29,2, C:1,2, Ca:23,3
<b>Tízórai</b>	-Alma	-Kivi	-Alma	-Kivi	-Banán
	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:31,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:6,8, 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	S:0,0, E:31,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0
<b>Ebéd</b>	-Karfiolfőzelék (L, G) -Sertéspörkölt	-Burgonyafőzelék (L, G) -Baromfivirslit -Banán	-Palócleves (L, G) -Lekváros bukta (G, L, T)	-Tökfőzelék (L, G) -Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T)	-Sült csirkecomb -Rizibizi -Céklasaláta
	S:1,8, E:238,0, ZS:11,3, T:1,4, F:15,9, CH:16,0, C:2,5, Ca:4,0	S:1,5, E:344,0, ZS:14,7, T:3,2, F:9,7, CH:45,3, C:1,7, Ca:80,3	S:1,3, E:388,0, ZS:15,2, T:3,4, F:13,4, CH:47,0, C:2,7, Ca:15,0	S:1,8, E:300,0, ZS:12,3, T:0,9, F:16,1, CH:28,1, C:3,1, Ca:27,7	S:1,4, E:289,0, ZS:9,1, T:0,7, F:18,1, CH:30,8, C:1,4, Ca:20,1
<b>Uzsonna</b>	-Tej (2,8%) (L) -Natúr sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Retek cs.	-Tej (2,8%) (L) -Halkrémes kenyér (H, G)	-Tej (2,8%) (L) -Reszelt sárgarépás margarin -Rozskenyér (G)	-Tej (2,8%) (L) -Trappista sajtkrém (L) -Félbarna kenyér (G) -Retek cs.	-Tej (2,8%) (L) -Olasz felvágott -Líga margarin -Félbarna kenyér (G)
	S:1,1, E:257,0, ZS:8,9, T:5,4, F:12,4, CH:30,3, C:10,4, Ca:33,0	S:0,9, E:236,0, ZS:8,4, T:4,0, F:10,9, CH:29,7, C:9,3, Ca:0,0	S:0,9, E:222,0, ZS:8,0, T:4,0, F:9,3, CH:27,7, C:9,3, Ca:1,4	S:1,0, E:249,0, ZS:8,4, T:3,8, F:11,8, CH:31,9, C:9,3, Ca:44,3	S:1,4, E:285,0, ZS:12,8, T:5,7, F:12,8, CH:30,1, C:9,3, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,3, E:801,0, ZS:30,8, T:12,4, F:38,9, CH:83,1, C:27,5, Ca:40,3	S:3,2, E:866,0, ZS:31,6, T:10,5, F:31,0, CH:117,4, C:18,0, Ca:84,5	S:3,0, E:885,0, ZS:33,6, T:10,9, F:33,3, CH:104,0, C:21,5, Ca:19,7	S:3,6, E:866,0, ZS:28,2, T:8,6, F:39,9, CH:109,0, C:22,5, Ca:77,7	S:3,5, E:825,0, ZS:25,3, T:6,5, F:40,8, CH:104,7, C:11,8, Ca:109,4

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, 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	