

Szabadbattyáni Cifrakert Óvoda-Bölcsőde ÉTLAP

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Tízórai	-Tej (2,8%) (L) -Natúr vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér (L, G) -Zöldpaprika -Alma <i>S:0,8, E:271,0, ZS:10,5, T:3,5, F:10,7, CH:27,9, C:9,5, Ca:236,1</i>	-Tej (2,8%) (L) -Natúr sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Lilahagyma -Meggy <i>S:1,0, E:282,0, ZS:8,8, T:5,4, F:11,9, CH:36,8, C:10,4, Ca:325,9</i>	-Tej (2,8%) (L) -Darált szotyikrémes margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika -Kajszibarack <i>S:0,9, E:275,0, ZS:9,7, T:4,2, F:11,2, CH:33,9, C:9,4, Ca:243,5</i>	-Tej (2,8%) (L) -Suli rúd (G, L) -Cseresznye <i>S:0,2, E:243,0, ZS:6,0, T:3,6, F:8,8, CH:34,7, C:11,4, Ca:239,8</i>	-Tej (2,8%) (L) -Tonhalas pástétom (G, L, T, Z, H, O) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika -Alma <i>S:1,0, E:279,0, ZS:10,6, T:3,9, F:11,3, CH:30,9, C:9,3, Ca:236,1</i>
Ebéd	-Nyírségi gombóclevés (G, L) -Sajtos metélt (G, L) <i>S:1,5, E:538,0, ZS:20,3, T:1,3, F:23,8, CH:60,5, C:5,1, Ca:174,0</i>	-Tojásleves (T, G) -Finomfőzelék (L, G) -Sült csirkecomb -Félbarna kenyér () (G) <i>S:3,2, E:495,0, ZS:22,5, T:1,7, F:28,0, CH:40,7, C:3,3, Ca:73,9</i>	-Sertéshúsleves (Z) -Paradicsommártás(fél adag) főtt burgonya(fél adag) (G) -Főtt sertés karaj <i>S:1,7, E:485,0, ZS:11,6, T:0,3, F:29,2, CH:62,1, C:3,0, Ca:35,6</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L) -Levesgyöngy betét (G, L, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Pulykapörkölt. -Félbarna kenyér () (G) <i>S:3,2, E:568,0, ZS:29,0, T:2,2, F:22,9, CH:48,2, C:6,2, Ca:41,8</i>	-Karalábleves (G) -Csirkemáj rizottó (L) -Kovászos uborka <i>S:2,6, E:516,0, ZS:16,3, T:1,3, F:24,1, CH:58,3, C:3,3, Ca:80,3</i>
Uzsonna	-Pulykafelvágtott -Liga margarin -Rozskenyér (G) <i>S:1,3, E:154,0, ZS:3,6, T:1,2, F:9,3, CH:19,1, C:0,1, Ca:0,0</i>	-Briós (G, L, T) <i>S:0,3, E:176,0, ZS:5,0, T:2,2, F:4,3, CH:27,2, C:5,4, Ca:0,0</i>	-Mini dzsem -Zsemle, vizes (G) <i>S:0,6, E:155,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,7, CH:31,9, C:2,4, Ca:0,0</i>	-Gépsonka -Liga margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Lilahagyma <i>S:0,7, E:187,0, ZS:7,8, T:0,7, F:8,3, CH:19,5, C:0,1, Ca:0,0</i>	-Natúr joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,7, E:150,0, ZS:2,1, T:0,9, F:7,5, CH:23,9, C:2,0, Ca:82,5</i>
Összesen	<i>S:3,6, E:963,0, ZS:34,4, T:6,0, F:43,8, CH:107,5, C:14,7, Ca:410,1</i>	<i>S:4,5, E:953,0, ZS:36,3, T:9,3, F:44,3, CH:104,6, C:19,1, Ca:399,7</i>	<i>S:3,2, E:915,0, ZS:22,0, T:4,7, F:45,1, CH:127,8, C:14,8, Ca:279,1</i>	<i>S:4,1, E:999,0, ZS:42,9, T:6,4, F:40,0, CH:102,4, C:17,7, Ca:281,5</i>	<i>S:4,3, E:945,0, ZS:29,0, T:6,0, F:43,0, CH:113,0, C:14,6, Ca:398,9</i>

Jó étvágyat!
Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hufnágelné Bán Irén
intézményvezető

Tóthné Szőke Erika
élelmezésvezető

Kovács Csilla

Könczölné Tóth Erika
szakácsnők

Jelmagyarázat:		Allergén 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
CH: szénhidrát (g)	F: fehérje (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	