

Szabadbattyáni Cifrakert Óvoda-Bölcsőde Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
<i>Reggeli</i>	-Tej (2,8%) (L) -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:0,9, E:239,0, ZS:8,9, T:5,0, F:10,3, CH:30,1, C:9,5, Ca:233,0</i>	-Tej (2,8%) (L) -Gabonapehely (G, O) <i>S:0,2, E:266,0, ZS:6,6, T:3,6, F:8,2, CH:34,8, C:23,6, Ca:230,0</i>	-Tej (2,8%) (L) -Sajttal szórt rúd (G, L) <i>S:0,6, E:236,0, ZS:7,2, T:3,4, F:10,0, CH:32,5, C:10,0, Ca:230,0</i>	-Tej (2,8%) (L) -Darált lenmagvas margarinkrém -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:250,0, ZS:9,4, T:4,1, F:10,7, CH:30,5, C:9,3, Ca:238,2</i>	-Tea -Tojásrántotta (T) -Kifli tejes (G, L) <i>S:0,5, E:241,0, ZS:8,6, T:0,8, F:8,2, CH:30,9, C:2,1, Ca:44,8</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma <i>S:0,0, E:12,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,3, C:0,0, Ca:2,2</i>	-Őszibarack <i>S:0,0, E:25,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:5,4, C:0,0, Ca:3,4</i>	-Alma <i>S:0,0, E:12,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:0,3, C:0,0, Ca:2,2</i>	-Szilva <i>S:0,0, E:35,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,9, C:0,0, Ca:9,6</i>	-Őszibarack <i>S:0,0, E:25,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:5,4, C:0,0, Ca:3,4</i>
<i>Ebéd</i>	-Pulykaraguleves (G) -Mexikói vegyesfőzelék (G, L) -Párolt csirkemáj <i>S:1,3, E:441,0, ZS:18,9, T:1,6, F:22,9, CH:39,2, C:3,1, Ca:26,3</i>	-Karlábé főzelék (L, G) -Fokhagymás sertéssült <i>S:1,4, E:263,0, ZS:13,2, T:1,2, F:17,7, CH:14,1, C:2,4, Ca:40,6</i>	-Sertéshúsleves -Meggymártás (L) -Főtt sertés karaj -Kuszkusz (G) <i>S:0,7, E:504,0, ZS:12,6, T:1,6, F:24,8, CH:139,5, C:11,4, Ca:43,0</i>	-Tökfőzelék (L, G) -Pulykapörkölt <i>S:1,3, E:274,0, ZS:14,4, T:1,2, F:13,9, CH:18,6, C:3,2, Ca:60,8</i>	-Brokkoli krémleves (G, L) -Hentestokány csirkehúsból (G, L) -Tarhonyaköret (G) <i>S:1,5, E:437,0, ZS:14,0, T:1,2, F:24,8, CH:47,8, C:3,2, Ca:47,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zöldséges felvágott (L, Z, M) -Liga margarin -Rozskenyér (G) -Reszelt sárgarépa <i>S:0,9, E:142,0, ZS:4,0, T:1,2, F:5,6, CH:21,0, C:0,3, Ca:5,6</i>	-Tea -Zöldfűszeres sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,8, E:197,0, ZS:6,3, T:0,1, F:5,7, CH:28,3, C:0,1, Ca:65,8</i>	-Halkrém (H) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:116,0, ZS:2,6, T:0,7, F:4,4, CH:18,7, C:0,1, Ca:2,8</i>	-Libamájpástétom -Teljes kiőrlésű kenyér (G) <i>S:0,6, E:198,0, ZS:2,9, T:0,3, F:3,9, CH:15,5, C:0,2, Ca:0,0</i>	-Trappista sajtkrém (L) -Félbarna kenyér (G) -Reszelt sárgarépa <i>S:0,7, E:130,0, ZS:2,8, T:0,5, F:4,7, CH:22,4, C:0,1, Ca:17,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,1, E:835,0, ZS:31,8, T:7,8, F:38,9, CH:90,6, C:12,9, Ca:267,1</i>	<i>S:2,3, E:750,0, ZS:26,1, T:4,8, F:32,1, CH:82,6, C:26,0, Ca:339,8</i>	<i>S:1,9, E:868,0, ZS:22,4, T:5,6, F:39,3, CH:191,0, C:21,5, Ca:278,0</i>	<i>S:2,8, E:756,0, ZS:26,7, T:5,6, F:29,0, CH:72,4, C:12,7, Ca:308,6</i>	<i>S:2,8, E:833,0, ZS:25,4, T:2,4, F:38,2, CH:106,5, C:5,4, Ca:113,6</i>

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hufnágelné Bán Irén Tóthné Szőke Erika Vargáné Kuti Ibolya
intézményvezető ételmezésvezető szakácsnő

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
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	