

Szabadbattyáni Cifrakert Óvoda-Bölcsőde ÉTLAP

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	-Tej (2,8%) (L) -Zöldfűszeres vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér (L, G) -Alma <i>S:0,9, E:253,0, ZS:9,0, T:5,1, F:10,4, CH:27,6, C:9,5, Ca:233,3</i>	-Tej (2,8%) (L) -Gabonapehely (G, O) -Őszibarack <i>S:0,2, E:291,0, ZS:6,6, T:3,6, F:8,7, CH:40,2, C:23,6, Ca:233,4</i>	-Tej (2,8%) (L) -Darált lenmagvas margarinkrém -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma <i>S:0,9, E:259,0, ZS:9,5, T:4,2, F:10,7, CH:27,2, C:9,3, Ca:239,7</i>	-Tej (2,8%) (L) -Zabpehellyel szórt rúd (G, L) -Szilva <i>S:0,6, E:255,0, ZS:6,6, T:3,6, F:10,3, CH:37,6, C:9,8, Ca:239,6</i>	-Tej (2,8%) (L) -Trappista sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Sárgarépakarika -Őszibarack <i>S:1,0, E:270,0, ZS:9,2, T:4,1, F:11,3, CH:34,0, C:9,3, Ca:255,3</i>
Ebéd	-Pulykaraguleves. (G) -Sajtos metélt (G, L) <i>S:2,2, E:532,0, ZS:20,5, T:1,4, F:22,8, CH:59,2, C:4,9, Ca:162,1</i>	-Tojásleves (T, G) -Fejlesztett bab főzelék (L, G) -Fokhagymás sertéssült. -Félbarna kenyér () (G) <i>S:3,5, E:673,0, ZS:29,4, T:2,5, F:35,1, CH:53,0, C:5,4, Ca:50,6</i>	-Sertéshúsleves (Z) -Meggymártás (L) -Főtt sertés karaj -Kuszkusz (G) <i>S:1,0, E:591,0, ZS:14,5, T:1,7, F:30,7, CH:82,3, C:12,9, Ca:48,2</i>	-Zöldséges tarhonyaleves (G) -Tökfőzelék (L, G) -Pulykapörkölt. -Félbarna kenyér () (G) <i>S:3,2, E:526,0, ZS:22,5, T:2,0, F:23,1, CH:51,9, C:5,6, Ca:88,6</i>	-Brokkoli krémleves (G, L) -Pirított kenyérkocka (G) -Hentestokány csirkecombfiléből (G, L) -Tarhonyaköret (G) <i>S:2,0, E:581,0, ZS:18,8, T:1,4, F:31,0, CH:65,7, C:4,2, Ca:58,4</i>
Uzsonna	-Zöldséges felvágott (L, Z, M) -Liga margarin -Rozskenyér (G) -Sárgarépakarika <i>S:1,0, E:147,0, ZS:4,3, T:1,3, F:6,0, CH:21,2, C:0,4, Ca:5,6</i>	-Zöldfűszeres sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,7, E:141,0, ZS:4,8, T:0,1, F:4,5, CH:18,7, C:0,0, Ca:49,8</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>	-Ausztria szalámi -Liga margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,8, E:298,0, ZS:17,4, T:5,9, F:11,0, CH:23,0, C:0,1, Ca:1,8</i>	-Pudingos levél (G, L, T) <i>S:0,0, E:184,0, ZS:8,0, T:3,9, F:2,2, CH:14,2, C:7,3, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:4,1, E:933,0, ZS:33,7, T:7,8, F:39,2, CH:108,0, C:14,8, Ca:401,0</i>	<i>S:4,4, E:1 04,0, ZS:40,8, T:6,1, F:48,3, CH:111,9, C:29,0, Ca:333,8</i>	<i>S:2,6, E:966,0, ZS:26,5, T:6,6, F:45,7, CH:128,1, C:22,3, Ca:290,7</i>	<i>S:4,6, E:1 078,0, ZS:46,5, T:11,5, F:44,4, CH:112,6, C:15,5, Ca:330,0</i>	<i>S:3,0, E:1 035,0, ZS:35,9, T:9,4, F:44,5, CH:113,9, C:20,8, Ca:313,6</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)	G: glutén, gabonák
ES: zsír (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek
F: fehérje (g)	T: tojás, fehérje
C: cukor (g)	F: földimogyoró
	O: szója
	D: diófélék, mandula, pisztácia
	R: rákfélék
	M: mustár
	S: szezám
	P: puhatestűek
	K: szulfitok, kéndioxid