

ÉTLAP		Óvoda				19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
SZAKÁCSTÜNDÉR		ÓVODA				Balmazújváros	
Tízórai	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
	05.05	05.06	05.07	05.08	05.09		
	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g Uborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:129.2kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:16.3g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg Kakaós kalács (1;3;6;7;) EN:125.0kcal ZS:3.2g TZS:1.2g SZH:21.6g CK:3.5g FH:3.6g SÓ:0.2g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:29.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Lekvár EN:5.1kcal SZH:1.2g CK:1.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:116.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.8g CK:15.8g FH:6.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:286.7kcal ZS:20.3g TZS:5.8g SZH:13.8g CK:1.1g FH:10.9g SÓ:0.9g CA:19.6mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Dejős szórát (1;) EN:165.3kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:13.4g FH:5.5g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Tejfölös tökleves (1;7;) EN:146.3kcal ZS:7.2g TZS:1.9g SZH:18.3g CK:10.9g FH:1.7g SÓ:0.9g CA:20.6mg Pincepörkölt sertéshússal (12;) EN:311.8kcal ZS:13.7g TZS:2.2g SZH:27.2g CK:0.1g FH:16.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Mongol saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér -ebédhez (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:187.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:17.0g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12;) EN:407.2kcal ZS:17.3g TZS:2.6g SZH:41.6g CK:0.0g FH:20.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Almakompót EN:69.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.6g CK:10.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:134.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:15.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gyros-os csirke EN:210.3kcal ZS:17.6g TZS:3.9g SZH:0.5g CK:0.3g FH:11.3g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:178.6kcal ZS:0.4g SZH:35.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:13.5kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:2.7mg	Karfiol krémleves (1;7;) EN:88.1kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:6.4g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:14.6mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:164.5kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:6.9g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.8g Zöldséges bulgur (1;) EN:313.5kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:56.5g CK:8.8g FH:10.7g SÓ:1.5g		
	Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Paprikás felvágottkrém (10;) EN:91.3kcal ZS:9.3g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Sajtkrém natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:15.0mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g FH:4.0g SÓ:0.2g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g		