

ÉTLAP		Óvoda					20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
SZAKÁCSTÜNDÉR		ÓVODA					Balmazújváros	
	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:30.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Citromos tea (12;) EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	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 Vajas méz (7;) EN:110.8kcal ZS:8.4g TZS:4.0g SZH:9.9g CK:9.9g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Gyümölcsös tea (12;) EN:30.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g Trappistasajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g FH:7.8g SÓ:0.2g	Citromos tea (12;) EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:48.2kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:1.6g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:4.8mg Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g		
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:122.2kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:18.0mg Mákostészta (1;) EN:405.1kcal ZS:14.8g TZS:1.8g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:2.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sült virsli EN:146.2kcal ZS:12.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:6.4g SÓ:1.2g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:255.1kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:32.2g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg Sült csirkecomb ketchupos EN:112.0kcal ZS:5.0g TZS:1.2g SZH:3.0g CK:2.1g FH:12.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Párolt rizs EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.6g Káposztasaláta EN:35.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:591.2kcal ZS:36.6g TZS:14.8g SZH:38.7g CK:1.8g FH:21.9g SÓ:1.9g CA:56.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:118.5kcal ZS:8.0g TZS:3.1g SZH:7.5g CK:1.2g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:14.6mg Pásztorbulgur pulykahússal (1;12;) EN:448.2kcal ZS:22.2g TZS:5.4g SZH:39.1g CK:4.1g FH:21.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Kukoricás rizs EN:550.6kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g Tartármamártás (3;7;10;) EN:179.8kcal ZS:15.0g TZS:4.5g SZH:8.5g CK:7.6g FH:1.1g SÓ:0.7g CA:30.0mg		
Uzsonna	Fokhagymás szelet KREL EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:2.2g SZH:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:51.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.9g SÓ:22.1g CA:28.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:113.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:23.5g CK:2.0g FH:3.1g SÓ:0.8g	Kenőmájas KREL EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vajas pogácsa (1;3;7;) EN:128.4kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:13.1g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:9.0mg	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljes kiőrlésű kifli (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g		

ÉTLAP		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.			
SZAKÁCSTÜNDÉR		ÓVODA		Balmazújváros			
	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SO:0.9g		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:113.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:23.5g CK:2.0g FH:3.1g SO:0.8g			
	TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g			Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g			

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); SZH(telített zsírsav: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mandorgyökér, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.