

ÉTLAP		Óvoda				21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
SZAKÁCSTÜNDÉR		ÓVODA				Balmazújváros	
Tízórai	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
	05.19	05.20	05.21	05.22	05.23		
	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 Póréhagymás vajkrém (7;) EN:25.0kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:1.7g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:2.5mg 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 Alma - áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	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 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	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 Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	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 Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g		
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:214.9kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:11.4g CK:0.6g FH:9.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:349.6kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:58.0g CK:28.0g FH:8.7g SÓ:0.4g CA:198.0mg Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt sertéshús EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:2.8g SZH:0.4g FH:18.9g SÓ:0.2g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Sóskamártás (1;7;) EN:131.8kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:17.7g CK:15.0g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:50.6mg	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:137.1kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:16.9g CK:1.5g FH:4.9g SÓ:2.2g CA:36.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:159.0kcal ZS:10.3g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:82.0kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:5.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg 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 Főtt tojás (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:390.0kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:43.7g CK:0.3g FH:21.8g SÓ:2.9g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:412.0kcal ZS:8.4g TZS:5.8g SZH:76.5g CK:55.8g FH:4.9g SÓ:0.5g CA:74.3mg Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g Mongol saláta EN:33.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg		
Uzsonna	Soproni felvágott KREL EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g FH:4.0g SÓ:0.2g Lilahagyma friss EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g 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	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:30.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrókrém pítaminpaprikás (7;) EN:87.8kcal ZS:8.7g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.3g CA:9.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g		