

ÉTLAP		Óvoda				22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
SZAKÁCSTÜNDÉR		ÓVODA				Balmazújváros	
Tízórai	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
	05.26	05.27	05.28	05.29	05.30		
	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 Tökmagos vajkrém (7;) EN:75.0kcal ZS:6.7g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:3.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	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 Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;) EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g	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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g	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 Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	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 Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:75.6kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:5.5g CK:5.1g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g		
Ebéd	Húsgaluskaleves sertéshúsból (1;3;9;12;) EN:260.3kcal ZS:7.3g TZS:2.4g SZH:36.3g CK:1.2g FH:12.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:310.9kcal ZS:8.1g TZS:1.1g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.3g Sajtszórát (7;) EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:240.0mg Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:19.5mg Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:114.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:13.8g CK:0.1g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Paradicsommártás (1;9;) EN:170.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:38.0g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Karalábéleves (1;9;12;) EN:101.0kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Panírozott dinó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g Kovászos uborka (1;10;) EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:1.0g	Alföldi burgonyaleves (1;12;) EN:108.7kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:24.0mg Zöldséges vagdalt sertéshúsból (1;3;) EN:259.5kcal ZS:17.4g TZS:4.5g SZH:12.6g CK:2.0g FH:12.3g SÓ:1.3g 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	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;12;) EN:231.6kcal ZS:18.0g TZS:4.4g SZH:12.6g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:24.0mg Magyaros csirkemáj (1;) EN:190.8kcal ZS:12.6g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g Csalamádé (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g		
Uzsonna	Pulyka pizzaszelet KREL (6;) EN:25.2kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:0.3g CK:0.1g 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	Póréz zalafelvágott krém (7;10;) EN:56.0kcal ZS:2.3g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:13.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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 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	Csemege turista EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Bögrés mákos (1;3;7;) EN:292.3kcal ZS:6.6g TZS:1.3g SZH:49.6g CK:28.6g FH:7.3g SÓ:0.2g CA:30.9mg		