

# Étlap

normál  
2026.05.25. - 2026.05.31.



Nyomtatás: 2026.05.20. 9:17  
Nyomtatta: Hamza Magdolna

## Cinkotai Huncutka óvoda (Ostoros)

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.25

#### Kedd

05.26

Gyümölcs tea  
Harcspástétom  
zöldfűszeres 130g  
Kifli teljes kiőrlésű

Sertésraguleves  
Darás metélt  
Barack dzsem  
Alma

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Szerda

05.27

Tejeskávé  
Briós

Magyaros burgonyaleves  
Sertéspörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Müzli szelet

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Csütörtök

05.28

Tej  
Eper dzsem  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tavaszi zöldségleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag

Diáksemege  
Delma margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

#### Péntek

05.29

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Zöldséges bableves  
Rántott sajt  
Bulgur  
Tartármártás

Pizzás tekercs 50g



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29
<b>Ébredés</b>					
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SO:0.00 mg; CK:7.04 g.	Tejeskávé (1;5;7) EN:497.07 kJ; 117.93 kcal; FH:6.25 g; SZH:16.57 g; ZS:3.01 g; TZS:2.00 g; SO:0.27 mg; CK:16.57 g.		Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SO:0.27 mg; CK:9.40 g.	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:0.04 g; SO:0.00 mg; CK:7.10 g.
<b>Reggeli</b>	Harcspáztétóm zöldfűszeres 130g (4) EN:279.00 kJ; 66.80 kcal; FH:1.74 g; SZH:1.16 g; ZS:6.08 g; TZS:0.82 g; SO:0.04 mg; CK:0.04 g.	Briós (1;3;6;7;8;9;10;11) EN:881.00 kJ; 208.50 kcal; FH:4.85 g; SZH:38.15 g; ZS:3.80 g; TZS:1.90 g; SO:0.00 mg; CK:14.00 g.		Eper dzsem EN:157.05 kJ; 37.35 kcal; FH:0.03 g; SZH:8.85 g; ZS:0.03 g; CK:8.40 g.	Körözött (7;10;12) EN:136.21 kJ; 32.50 kcal; FH:2.63 g; SZH:0.76 g; ZS:2.07 g; TZS:1.23 g; SO:0.10 mg; CK:0.56 g.
<b>Reggeli</b>	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SO:0.56 mg.			Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SO:0.10 mg.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:533.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SO:0.58 mg.
<b>Reggeli</b>	Sertésraguleves (1;3;7;9;12) EN:643.33 kJ; 154.36 kcal; FH:7.43 g; SZH:7.57 g; ZS:10.36 g; TZS:2.91 g; SO:0.61 mg; CK:1.72 g.	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SO:0.71 mg; CK:0.72 g.	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SO:0.51 mg; CK:0.69 g.	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.65 kcal; FH:1.74 g; SZH:9.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SO:0.58 mg; CK:0.87 g.	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ; 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SO:0.58 mg; CK:1.52 g.
<b>Reggeli</b>	Darás metelt (1;3) EN:1480.19 kJ; 355.59 kcal; FH:8.91 g; SZH:54.81 g; ZS:11.05 g; TZS:1.23 g; SO:0.55 mg; CK:0.84 g.	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:864.27 kJ; 206.58 kcal; FH:11.73 g; SZH:24.44 g; ZS:4.50 g; TZS:0.53 g; SO:0.30 mg; CK:0.87 g.	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SO:0.71 mg; CK:0.72 g.	Husgombóc (3;12) EN:668.79 kJ; 160.00 kcal; FH:8.27 g; SZH:8.86 g; ZS:10.08 g; TZS:3.54 g; SO:0.57 mg; CK:0.04 g.	Rántott sajt (1;3;7;8;10;11) EN:804.36 kJ; 192.04 kcal; FH:9.60 g; SZH:8.00 g; ZS:13.48 g; TZS:6.25 g; SO:1.12 mg; CK:0.19 g.
<b>Reggeli</b>	Barack dzsem (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SO:0.00 mg; CK:7.00 g.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g; ZS:0.54 g; TZS:0.09 g; SO:0.35 mg.		Paradicsommártás (1;9;12) EN:656.70 kJ; 157.84 kcal; FH:2.02 g; SZH:25.32 g; ZS:5.30 g; TZS:0.60 g; SO:0.78 mg; CK:19.06 g.	Bulgur (1;12) EN:1008.25 kJ; 241.80 kcal; FH:7.38 g; SZH:45.60 g; ZS:4.80 g; TZS:0.58 g; SO:0.52 mg; CK:0.62 g.
<b>Reggeli</b>	Alma EN:145.41 kJ; 34.79 kcal; FH:0.40 g; SZH:7.00 g; ZS:0.40 g; SO:0.01 mg; CK:10.00 g.	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320.88 kJ; 76.76 kcal; FH:1.20 g; SZH:11.60 g; ZS:2.80 g; TZS:1.20 g; SO:0.08 mg; CK:5.20 g.		Főtt burgonya fél adag (12) EN:470.34 kJ; 112.52 kcal; FH:3.00 g; SZH:24.00 g; ZS:0.24 g; TZS:0.03 g; SO:0.50 mg; CK:0.96 g.	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SO:0.35 mg; CK:3.23 g.
<b>Reggeli</b>	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SO:0.49 mg; CK:0.32 g.		Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.39 g; SO:0.45 mg.	Diakcsemege (6) EN:325.40 kJ; 77.65 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g; ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SO:0.64 mg.	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 280.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:28.00 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SO:0.09 mg; CK:2.75 g.
<b>Reggeli</b>	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SO:0.10 mg.	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SO:0.10 mg.		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SO:0.10 mg.	
<b>Reggeli</b>	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SO:1.00 mg; CK:0.10 g.	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SO:1.00 mg; CK:0.10 g.		Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SO:0.79 mg; CK:0.30 g.	
<b>Reggeli</b>	Jégcsaprettek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SO:0.01 mg.	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SO:0.00 mg; CK:0.48 g.		Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SO:0.01 mg; CK:0.34 g.	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(tejtett zsírsav: mg/adag); SO(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélel (mandula, mogyoró, diófélel, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.