

Étlap

normál
2026.03.09. - 2026.03.15.



Nyomtatás: 2026.03.04. 5:03
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.09

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Alföldi leves
Üstös káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Trappista sajt
Delma margarin
Kifli
Kígyóuborka

Kedd

03.10

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres túrókrém
Zsemle, vizes Paning Kft.
Paradicsom

Zellerkrémleves
Píritott napraforgómag
Mexikói sertés ragu
Bulgur

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Szerda

03.11

Tejeskávé
Briós

Tejfölös karfiolleves
Napraforgómagos rántott
sertésborda
Petrezselymes pároltrizs
Vitamin saláta
édesítőszerekkel

Soproni felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

03.12

Citromos tea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Lebbencsleves
Főtt baromfivirslis
Finomfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt
Alma

Poharas kefir
Kifli

Péntek

03.13

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Zöldséges csicseriborsó
leves
Aszaltparadicsomos
parmezános tészta

Sajtos rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Étel	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
ízórái	<p>Forrált 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;</p> <p>Barack lekvár (12) EN:108,60 kJ; 25,65 kcal; FH:0,03 g; SZH:6,00 g; ZS:0,07 g; SO:0,00 mg; CK:5,25 g;</p> <p>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;</p> <p>Kenyér félbarna szeleteit (1,6) EN:540,54 kJ; 129,31 kcal; FH:4,30 g; SZH:26,15 g; ZS:0,50 g; TZS:0,15 g; SO:1,00 mg; CK:0,10 g;</p> <p>Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:258,54 kJ; 62,12 kcal; FH:1,59 g; SZH:8,76 g; ZS:2,27 g; TZS:0,25 g; SO:0,67 mg; CK:0,91 g;</p> <p>Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12) EN:981,72 kJ; 235,21 kcal; FH:10,05 g; SZH:13,35 g; ZS:15,62 g; TZS:5,54 g; SO:2,34 mg; CK:1,50 g;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12) EN:185,05 kJ; 44,43 kcal; FH:2,68 g; SZH:1,04 g; ZS:3,28 g; TZS:1,58 g; SO:0,31 mg; CK:0,58 g;</p> <p>Zsemle, Vizes Panning Kft. (1) 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:0,25 g;</p> <p>Paradicsom EN:15,00 kJ; 3,60 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,26 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SO:0,00 mg; CK:0,24 g;</p> <p>Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:451,32 kJ; 108,49 kcal; FH:2,13 g; SZH:9,32 g; ZS:6,77 g; TZS:1,95 g; SO:0,60 mg; CK:1,34 g;</p> <p>Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243,67 kJ; 58,29 kcal; FH:2,25 g; SZH:1,23 g; ZS:4,90 g; TZS:0,52 g; SO:0,00 mg; CK:0,27 g;</p> <p>Mexikói sertés ragu (1;9;12) EN:963,12 kJ; 230,84 kcal; FH:11,97 g; SZH:13,99 g; ZS:14,09 g; TZS:4,21 g; SO:0,63 mg; CK:2,11 g;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>Brió (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;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>Lilahagyma (12) EN:16,54 kJ; 3,96 kcal; FH:0,12 g; SZH:0,83 g; ZS:0,01 g; SO:0,00 mg; CK:0,51 g;</p> <p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:406,84 kJ; 97,62 kcal; FH:2,44 g; SZH:16,49 g; ZS:2,32 g; TZS:0,25 g; SO:0,41 mg; CK:0,64 g;</p> <p>Főtt baromifürsili (9;10) EN:572,75 kJ; 137,02 kcal; FH:9,57 g; SZH:1,77 g; ZS:10,11 g; TZS:2,64 g; SO:1,19 mg; CK:0,69 g;</p> <p>Finomfőzelék (1;7;12) EN:725,12 kJ; 173,90 kcal; FH:7,22 g; SZH:24,56 g; ZS:5,02 g; TZS:0,86 g; SO:0,74 mg; CK:8,29 g;</p> <p>kenyér félbarna szeleteit (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;</p> <p>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;</p> <p>Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199,08 kJ; 47,82 kcal; FH:3,26 g; SZH:0,04 g; ZS:3,80 g; TZS:1,41 g; SO:0,56 mg;</p> <p>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;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>Sajtkrém natúr (7) EN:133,80 kJ; 32,20 kcal; FH:2,20 g; SZH:0,84 g; ZS:2,20 g; TZS:1,38 g; SO:0,25 mg; CK:0,72 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>Kápia paprika EN:25,80 kJ; 6,17 kcal; FH:0,20 g; SZH:1,21 g; ZS:0,06 g; TZS:0,01 g; SO:0,00 mg; CK:0,84 g;</p> <p>Zöldés csicseriborsó leves (1;3;7;9;10;12) EN:390,92 kJ; 93,59 kcal; FH:3,21 g; SZH:12,86 g; ZS:3,49 g; TZS:0,47 g; SO:0,65 mg; CK:1,03 g;</p> <p>Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1346,08 kJ; 322,63 kcal; FH:10,90 g; SZH:53,91 g; ZS:6,56 g; TZS:1,58 g; SO:0,86 mg; CK:5,48 g;</p>	<p>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;</p> <p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:190,88 kJ; 45,67 kcal; FH:0,24 g; SZH:1,51 g; ZS:4,70 g; TZS:0,60 g; SO:0,30 mg; CK:0,05 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>Sajtkrém natúr (7) EN:133,80 kJ; 32,20 kcal; FH:2,20 g; SZH:0,84 g; ZS:2,20 g; TZS:1,38 g; SO:0,25 mg; CK:0,72 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>Kápia paprika EN:25,80 kJ; 6,17 kcal; FH:0,20 g; SZH:1,21 g; ZS:0,06 g; TZS:0,01 g; SO:0,00 mg; CK:0,84 g;</p> <p>Zöldés csicseriborsó leves (1;3;7;9;10;12) EN:390,92 kJ; 93,59 kcal; FH:3,21 g; SZH:12,86 g; ZS:3,49 g; TZS:0,47 g; SO:0,65 mg; CK:1,03 g;</p> <p>Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1346,08 kJ; 322,63 kcal; FH:10,90 g; SZH:53,91 g; ZS:6,56 g; TZS:1,58 g; SO:0,86 mg; CK:5,48 g;</p>
uzsonna	<p>Trappista sajt (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;</p> <p>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;</p> <p>Kifli (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;</p> <p>Kigyóboborka (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;</p>	<p>Gépsonka (6;7;9;10) EN:130,96 kJ; 31,33 kcal; FH:4,52 g; SZH:0,08 g; ZS:1,42 g; TZS:0,49 g; SO:0,22 mg;</p> <p>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;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p>	<p>Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199,08 kJ; 47,82 kcal; FH:3,26 g; SZH:0,04 g; ZS:3,80 g; TZS:1,41 g; SO:0,56 mg;</p> <p>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;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p>	<p>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;</p> <p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:190,88 kJ; 45,67 kcal; FH:0,24 g; SZH:1,51 g; ZS:4,70 g; TZS:0,60 g; SO:0,30 mg; CK:0,05 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>Lilahagyma (12) EN:16,54 kJ; 3,96 kcal; FH:0,12 g; SZH:0,83 g; ZS:0,01 g; SO:0,00 mg; CK:0,51 g;</p> <p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:406,84 kJ; 97,62 kcal; FH:2,44 g; SZH:16,49 g; ZS:2,32 g; TZS:0,25 g; SO:0,41 mg; CK:0,64 g;</p> <p>Főtt baromifürsili (9;10) EN:572,75 kJ; 137,02 kcal; FH:9,57 g; SZH:1,77 g; ZS:10,11 g; TZS:2,64 g; SO:1,19 mg; CK:0,69 g;</p> <p>Finomfőzelék (1;7;12) EN:725,12 kJ; 173,90 kcal; FH:7,22 g; SZH:24,56 g; ZS:5,02 g; TZS:0,86 g; SO:0,74 mg; CK:8,29 g;</p> <p>kenyér félbarna szeleteit (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;</p> <p>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;</p> <p>Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199,08 kJ; 47,82 kcal; FH:3,26 g; SZH:0,04 g; ZS:3,80 g; TZS:1,41 g; SO:0,56 mg;</p> <p>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;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>Sajtkrém natúr (7) EN:133,80 kJ; 32,20 kcal; FH:2,20 g; SZH:0,84 g; ZS:2,20 g; TZS:1,38 g; SO:0,25 mg; CK:0,72 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SO:0,58 mg;</p> <p>Kápia paprika EN:25,80 kJ; 6,17 kcal; FH:0,20 g; SZH:1,21 g; ZS:0,06 g; TZS:0,01 g; SO:0,00 mg; CK:0,84 g;</p> <p>Zöldés csicseriborsó leves (1;3;7;9;10;12) EN:390,92 kJ; 93,59 kcal; FH:3,21 g; SZH:12,86 g; ZS:3,49 g; TZS:0,47 g; SO:0,65 mg; CK:1,03 g;</p> <p>Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1346,08 kJ; 322,63 kcal; FH:10,90 g; SZH:53,91 g; ZS:6,56 g; TZS:1,58 g; SO:0,86 mg; CK:5,48 g;</p>

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