

Étlap

normál
2026.03.23. - 2026.03.29.



Nyomtatás: 2026.03.18. 4:59
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.23

Gyümölcs tea
Reszelt trappista sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Mexikói sertésragu leves
babbal*
Gránátos kocka
Csemege uborka édesítő
szerekkel
Narancs

Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kedd

03.24

Citromos tea
Snidlinges túrókrém
Kifli

Magyaros zöldségleves
Sertésvagdalt
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Szerda

03.25

Tej
Foszlós kalács

Hagymakrémleves
Zsemle kocka
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Csemege kolbász
Delma margarin
Rozsos zsemle
Zöldpaprika

Csütörtök

03.26

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű rozs zsemle
50g Paning
Kígyóuborka

Csontleves tésztával
Sertéspörkölt
Tejfőlös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt
Kifli

Péntek

03.27

Tej
Virágméz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Édesburgonya krémleves
Pírtott napraforgómag
Gomba paprikás
Durum főtt tészta köret

Kakaós csiga

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Ébredés	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; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g;	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.10 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; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	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; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 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; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;
Reggeli	Reszelt 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; SÓ:0.49 mg;	Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:117.13 kJ; 27.96 kcal; FH:2.04 g; SZH:1.22 g; ZS:1.62 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.26 mg; CK:0.43 g;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g;	Kenőmájás (9;10) EN:263.84 kJ; 63.12 kcal; FH:3.18 g; SZH:0.06 g; ZS:5.54 g; TZS:2.53 g; SÓ:0.55 mg;	Virágméz EN:136.75 kJ; 32.72 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.10 g;
Ébredés	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; SÓ:0.10 mg;	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; SÓ:0.79 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; SÓ:0.10 mg;	Tejjes kiórlésű rozs zsemle 50g Paning (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ: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; SÓ:0.10 mg;
Ébredés	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; SÓ: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; SÓ: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; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Tejjes kiórlésű 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; SÓ:0.58 mg;	Tejjes kiórlésű 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; SÓ:0.58 mg;
Ébredés	Mexikói sertésragu leves babbal* (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:814.13 kJ; 195.13 kcal; FH:9.38 g; SZH:12.41 g; ZS:12.00 g; TZS:3.91 g; SÓ:0.42 mg; CK:1.55 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292.55 kJ; 70.37 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.65 g; ZS:2.71 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.39 mg; CK:1.04 g;	Magyaros zöldségleves (1;6;7;10;12) EN:526.43 kJ; 126.53 kcal; FH:2.16 g; SZH:10.89 g; ZS:8.17 g; TZS:2.50 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.86 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:226.48 kJ; 54.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:1.74 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.42 mg; CK:1.08 g;	Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12) EN:601.35 kJ; 144.01 kcal; FH:2.13 g; SZH:15.73 g; ZS:7.45 g; TZS:2.67 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.46 g;
Ébredés	Gránátos kocka (1;3;12) EN:149.85 kJ; 35.7 kcal; FH:9.69 g; SZH:60.93 g; ZS:8.09 g; TZS:0.85 g; SÓ:1.05 mg; CK:1.69 g;	Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1021.48 kJ; 244.67 kcal; FH:10.94 g; SZH:21.85 g; ZS:12.50 g; TZS:3.85 g; SÓ:1.22 mg; CK:1.07 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:966.21 kJ; 232.37 kcal; FH:11.03 g; SZH:3.12 g; ZS:19.42 g; TZS:5.67 g; SÓ:0.59 mg; CK:0.60 g;	Pírtölt 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; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g;
Ébredés	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:47.20 kJ; 11.20 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 g;	Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:626.80 kJ; 149.75 kcal; FH:7.81 g; SZH:21.00 g; ZS:3.75 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.62 mg; CK:8.10 g;	Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;11;12) EN:438.59 kJ; 105.19 kcal; FH:9.07 g; SZH:7.53 g; ZS:4.20 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.92 mg; CK:2.70 g;	Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:747.66 kJ; 179.61 kcal; FH:4.86 g; SZH:18.37 g; ZS:9.47 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.51 mg; CK:6.70 g;	Gomba paprikás (1;7;9;10;12) EN:438.55 kJ; 105.23 kcal; FH:4.67 g; SZH:6.75 g; ZS:6.60 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.90 g;
Ébredés	Narancs EN:173.11 kJ; 41.41 kcal; FH:0.60 g; SZH:8.50 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.01 mg; CK:7.20 g;	Tejjes kiórlésű 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; SÓ:0.58 mg;	Párolt rizs (10;12) EN:197.60 kJ; 47.20 kcal; FH:1.88 g; SZH:0.20 g; ZS:4.19 g; TZS:1.10 g; SÓ:0.00 mg;	Tejjes kiórlésű 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; SÓ:0.58 mg;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1267.17 kJ; 304.04 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:7.05 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.77 g;
Ébredés	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;	Csemege kolbász (6) EN:197.60 kJ; 47.20 kcal; FH:1.88 g; SZH:0.20 g; ZS:4.19 g; TZS:1.10 g; SÓ:0.00 mg;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;11) EN:1155.00 kJ; 275.80 kcal; FH:4.34 g; SZH:35.21 g; ZS:12.53 g; TZS:6.72 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.40 g;
Ébredés	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; SÓ: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; SÓ: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; SÓ:0.10 mg;	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; SÓ:0.79 mg;	
Ébredés	Tejjes kiórlésű 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; SÓ:0.58 mg;	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; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Rozsos zsemle (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; SÓ:0.56 mg;		
Ébredés	Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;			

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