

Étlap

normál

2026.03.30. - 2026.04.05.



Nyomtatás: 2026.03.25. 7:00

Nyomtatta: Hamza Magdolna

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.30

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt
Újhagyma

Májgaluskaleves
Gyümölcsös tejberizs

Pulykasonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kedd

03.31

Tejeskávé
Delma margarin
Kifli
Paradicsom

Rántott leves
Zsemle kocka
Sertéspörkölt
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Reszelt trappista sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

04.01

Tej
Molnárka

Tejfölös karalábéleves
Tonhalas bolognai makaróni
Banán

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Csütörtök

04.02

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Alföldi leves
Paprikás burgonya virslivel
Teljes kiőrlésű kenyér
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Péntek

04.03



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
tízórai	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;	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; SÓ: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; 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;	
	Sajtkrém májúr (7) EN:133.80 kJ; 32.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.84 g; ZS:2.20 g; Tzs:1.38 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.72 g;	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;	Molnártka (1;3;6;7) EN:783.08 kJ; 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; Tzs:2.06 g; SÓ:0.62 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:195.46 kJ; 46.76 kcal; FH:2.05 g; SZH:0.76 g; ZS:3.92 g; Tzs:1.94 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.70 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;	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;	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;	
	Újhagyma EN:67.50 kJ; 16.15 kcal; FH:0.92 g; SZH:3.67 g; ZS:0.10 g; Tzs:0.02 g; SÓ:0.02 mg; CK:1.17 g;	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;	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	
ebéd	Mágaluskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:511.13 kJ; 121.35 kcal; FH:6.39 g; SZH:9.89 g; ZS:6.18 g; Tzs:1.24 g; SÓ:0.49 mg; CK:2.93 g;	Rántott leves (1;10;12) EN:308.33 kJ; 74.50 kcal; FH:1.01 g; SZH:6.00 g; ZS:5.14 g; Tzs:0.59 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.25 g;	Tejfölös karalébleves (1;3;7;10;12) EN:533.47 kJ; 128.07 kcal; FH:3.40 g; SZH:13.73 g; ZS:6.56 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.51 g;	Alföldi leves (1;3;9;10;12) EN:525.30 kJ; 126.13 kcal; FH:3.19 g; SZH:20.00 g; ZS:3.56 g; Tzs:0.44 g; SÓ:1.04 mg; CK:1.28 g;	
	Gyümölcsös tejbenizs (5;6;7;12) EN:1317.94 kJ; 314.96 kcal; FH:7.49 g; SZH:57.96 g; ZS:5.77 g; Tzs:3.32 g; SÓ:0.39 mg; CK:26.28 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;	Tonhales bolognai makaróni (1;3;4;9;10;12) EN:1532.77 kJ; 367.72 kcal; FH:14.76 g; SZH:52.78 g; ZS:10.50 g; Tzs:1.36 g; SÓ:0.96 mg; CK:8.54 g;	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1333.93 kJ; 320.78 kcal; FH:10.70 g; SZH:37.45 g; ZS:13.85 g; Tzs:4.86 g; SÓ:0.61 mg; CK:2.14 g;	
	Ujjagyma EN:968.21 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;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:968.21 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;	Banán EN:371.00 kJ; 89.00 kcal; FH:1.10 g; SZH:22.80 g; ZS:0.30 g; Tzs:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 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; SÓ:0.35 mg;	
	Ujjagyma EN:992.09 kJ; 238.08 kcal; FH:4.95 g; SZH:32.78 g; ZS:9.39 g; Tzs:2.65 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.87 g;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:992.09 kJ; 238.08 kcal; FH:4.95 g; SZH:32.78 g; ZS:9.39 g; Tzs:2.65 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.87 g;		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;	
uzsonna	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; Tzs:0.18 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.20 g;	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;	Zala felvágott (9;10) EN:204.88 kJ; 49.01 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; Tzs:1.46 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.02 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; Tzs:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;	
	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;		
	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; 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;	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; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 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;	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: kJ/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.