

Étlap

normál
2026.04.13. - 2026.04.19.



Nyomtatás: 2026.04.08. 8:39
Nyomtatta: Hamza Magdolna

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.13

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyér félbarna szeletelt

Reszelttészta leves
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Csirkemell sonka
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.
Zöldpaprika

Kedd

04.14

Citromos tea
Trappista sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Tejfölös karfiolleves
Paprikás burgonya virslivel
Csemege uborka édesítő
szerekkel
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Szerda

04.15

Citromos tea
Házi citromos halkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Újhagyma

Húsgaluskaleves mirelitből
Durum főtt tészta köret
Dejós szórás
Narancs

Pizzás tekercs

Csütörtök

04.16

Tejeskávé
Sajtos kifli

Zöldséges tarhonyaleves
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Kenyér félbarna szeletelt

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Péntek

04.17

Tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Lencseleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes pároltrizs
Tartármártás

Poharas joghurt
Kifli



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étel	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
tízórai	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:0,04 g; 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;	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; Trappista sajt (7) EN:310,88 kJ; 74,37 kcal; FH:5,54 g; SZH:0,32 g; ZS:5,52 g; TZS:3,57 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,32 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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:287,05 kJ; 61,50 kcal; FH:2,65 g; SZH:1,65 g; ZS:5,23 g; TZS:1,57 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,33 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; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610,17 kJ; 145,97 kcal; FH:6,44 g; SZH:23,24 g; ZS:2,95 g; TZS:1,70 g; SÓ:0,87 mg;	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:3,40 g; Nátrú vajkrém (7) EN:317,52 kJ; 75,96 kcal; FH:0,50 g; SZH:0,40 g; ZS:8,00 g; TZS:3,87 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,40 g;
ebéd	Kenyer félbarna szelet (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:0,58 mg; Újhagyma EN:67,50 kJ; 16,15 kcal; FH:0,92 g; SZH:3,87 g; ZS:0,10 g; TZS:0,02 g; SÓ:0,02 mg; CK:1,17 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; 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:0,58 mg; Kígyóborka (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;	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:0,58 mg; Újhagyma EN:67,50 kJ; 16,15 kcal; FH:0,92 g; SZH:3,87 g; ZS:0,10 g; TZS:0,02 g; SÓ:0,02 mg; CK:1,17 g; Húsgaluskaleves mirelitből (1;3;6;7;9;10;12) EN:482,66 kJ; 115,31 kcal; FH:3,19 g; SZH:10,96 g; ZS:6,52 g; TZS:1,97 g; SÓ:0,44 mg; CK:1,11 g; Paprikás burgonya virsivel (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:4,95 g; SÓ:0,61 mg; CK:2,14 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:716,62 kJ; 172,17 kcal; FH:3,43 g; SZH:18,41 g; ZS:9,27 g; TZS:2,62 g; SÓ:0,55 mg; CK:4,21 g;	Zöldes leves tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:298,65 kJ; 71,81 kcal; FH:1,74 g; SZH:3,62 g; ZS:2,84 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,04 g; Sertésvegdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:952,78 kJ; 228,23 kcal; FH:10,41 g; SZH:18,39 g; ZS:12,45 g; TZS:3,84 g; SÓ:1,13 mg; CK:0,96 g; Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:686,96 kJ; 165,08 kcal; FH:3,78 g; SZH:24,58 g; ZS:5,53 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,82 mg; CK:13,95 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:759,76 kJ; 182,19 kcal; FH:9,05 g; SZH:21,16 g; ZS:8,72 g; TZS:1,94 g; SÓ:0,56 mg; CK:1,62 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:735,91 kJ; 176,50 kcal; FH:8,90 g; SZH:13,78 g; ZS:9,44 g; TZS:0,92 g; SÓ:1,48 mg; CK:0,45 g; Petrezselymes párolt rizs (12) EN:1110,76 kJ; 266,34 kcal; FH:4,74 g; SZH:50,92 g; ZS:4,74 g; TZS:0,65 g; SÓ:0,41 mg; CK:0,11 g;
uzsonna	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:0,58 mg; Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108,70 kJ; 26,00 kcal; FH:4,44 g; SZH:1,40 g; ZS:0,28 g; TZS:0,11 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,20 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;	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; Pizzás tekercs (1;3;7;8;11) EN:198,50 kJ; 47,63 kcal; FH:4,05 g; SZH:16,25 g; ZS:1,62 g; TZS:3,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:2,75 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;	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; Pizzás tekercs (1;3;7;8;11) EN:198,50 kJ; 47,63 kcal; FH:4,05 g; SZH:16,25 g; ZS:1,62 g; TZS:3,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:2,75 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;	Kenyer félbarna szelet (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; 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; 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;	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:655,34 kJ; 156,78 kcal; FH:1,24 g; SZH:2,96 g; ZS:15,45 g; TZS:4,24 g; SÓ:0,30 mg; CK:2,60 g; Poharas joghurt (7) EN:498,75 kJ; 119,35 kcal; FH:9,19 g; SZH:12,32 g; ZS:3,06 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,31 mg; CK:12,25 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; CK:0,25 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(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktól; 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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.