

# Étlap

normál

2026.04.20. - 2026.04.26.



Nyomtatás: 2026.04.15. 6:27

Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

## Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

04.20

Citromos tea  
Kenőmájas  
Zsemle, vizes Paning Kft.

Babgulyás  
Tejbedara  
Fahéjszórás

Gépsonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

#### Kedd

04.21

Forralt tej  
Foszlós kalács

Daragaluska leves  
Natúr sertésszelet  
Kerti főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Kockasajt  
Kifli

#### Szerda

04.22

Citromos tea  
Tojáskrém (besameles)  
Kenyer félbarna szeletelt  
Kápia paprika

Paradicsomleves  
Csirkés színes rizottó  
Reszelt trappista sajt

Gyümölcsjoghurt  
Kifli teljes kiőrlésű

#### Csütörtök

04.23

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldségleves  
Húsgombóc  
Burgonyás brokkolífőzelék  
Kenyer félbarna szeletelt  
Müzli szelet

Csemege kolbász  
Delma margarin  
Zöldpaprika  
Zsemle, vizes Paning Kft.

#### Péntek

04.24

Kakaó  
Delma margarin  
Kifli teljes kiőrlésű  
Hónapos retek

Gombakrémleves  
Pirított napraforgómag  
Főtt durum tészta köret  
Sajt-tejföl feltét

Almás táska



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Pentek 04.24
<b>tízórai</b>	<p><b>Citromos tea (1;12)</b> 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;</p> <p><b>Kenőmájás (9;10)</b> 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;</p> <p><b>Zsemle, vizes Paning Kft. (1)</b> 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;</p>	<p><b>Forralt tej (7)</b> 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;</p> <p><b>Foszlós kálács (1;3;6;7)</b> 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;</p>	<p><b>Citromos tea (1;12)</b> 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;</p> <p><b>Tojáskrém (besameles) (1;3;6;7;10;12)</b> EN:446,76 kJ; 106,86 kcal; FH:3,72 g; SZH:2,11 g; ZS:9,23 g; Tzs:2,92 g; SÓ:0,41 mg; CK:0,77 g;</p> <p><b>Kenyer félbarna szeletlet (1;6)</b> 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;</p> <p><b>Kápia paprika</b> EN:25,80 kJ; 6,17 kcal; FH:0,20 g; SZH:1,21 g; ZS:0,06 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,84 g;</p>	<p><b>Gyümölcs tea (12)</b> 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;</p> <p><b>Trappista sajt (7)</b> 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; CK:0,32 g;</p> <p><b>Delima margarin (7)</b> EN:135,66 kJ; 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,07 g; SÓ:0,56 mg;</p> <p><b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> EN:526,80 kJ; 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:0,77 g; Tzs:0,10 g; SÓ:0,07 g; SÓ:0,56 mg;</p> <p><b>Hónapos reték</b> EN:33,50 kJ; 8,00 kcal; FH:0,35 g; SZH:0,95 g; ZS:0,05 g; SÓ:0,07 mg; CK:0,95 g;</p>	<p><b>Kákaó (1;5;6;7;8)</b> EN:510,40 kJ; 121,11 kcal; FH:6,30 g; SZH:16,56 g; ZS:3,35 g; Tzs:2,20 g; SÓ:0,27 mg; CK:16,40 g;</p> <p><b>Delima margarin (7)</b> EN:135,66 kJ; 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,07 g; SÓ:0,56 mg;</p> <p><b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> EN:526,80 kJ; 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:0,77 g; Tzs:0,10 g; SÓ:0,07 g; SÓ:0,56 mg;</p> <p><b>Hónapos reték</b> EN:33,50 kJ; 8,00 kcal; FH:0,35 g; SZH:0,95 g; ZS:0,05 g; SÓ:0,07 mg; CK:0,95 g;</p> <p><b>Gombakrémlives (1;7;12)</b> EN:434,37 kJ; 104,35 kcal; FH:3,80 g; SZH:8,23 g; ZS:6,20 g; Tzs:1,91 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,79 g;</p> <p><b>Pirított napraforgómag (8;1;1;12)</b> 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;</p> <p><b>Főtt durum tészta köret (1;3)</b> EN:1080,86 kJ; 259,32 kcal; FH:7,50 g; SZH:43,80 g; ZS:5,90 g; Tzs:0,61 g; SÓ:0,55 mg; CK:0,66 g;</p> <p><b>Sajt-tejföl feltét (7)</b> EN:573,46 kJ; 137,19 kcal; FH:6,53 g; SZH:1,46 g; ZS:11,62 g; Tzs:6,60 g; SÓ:0,52 mg; CK:1,14 g;</p>
<b>ebéd</b>	<p><b>Babgulyás (1;3;9;10;12)</b> EN:1033,61 kJ; 247,73 kcal; FH:13,25 g; SZH:24,30 g; ZS:10,70 g; Tzs:2,97 g; SÓ:0,60 mg; CK:1,48 g;</p> <p><b>Tejbedara (1;7)</b> EN:963,23 kJ; 229,45 kcal; FH:7,88 g; SZH:39,06 g; ZS:4,62 g; Tzs:2,50 g; SÓ:0,34 mg; CK:24,62 g;</p> <p><b>Fahéjszórás (1;10)</b> EN:175,47 kJ; 41,98 kcal; FH:0,02 g; SZH:10,39 g; ZS:0,02 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,99 g;</p>	<p><b>Daragalska leves (1;3;7;9;12)</b> EN:494,52 kJ; 118,28 kcal; FH:2,84 g; SZH:14,20 g; ZS:5,43 g; Tzs:1,17 g; SÓ:0,54 mg; CK:2,35 g;</p> <p><b>Natúr sertésszelet (1;12)</b> EN:615,07 kJ; 147,74 kcal; FH:13,15 g; SZH:3,56 g; ZS:8,92 g; Tzs:2,19 g; SÓ:0,63 mg; CK:0,25 g;</p> <p><b>Kerti főzelék (1;7;9;10;12)</b> EN:574,29 kJ; 137,33 kcal; FH:5,13 g; SZH:18,34 g; ZS:4,40 g; Tzs:0,69 g; SÓ:0,74 mg; CK:7,86 g;</p> <p><b>Tejles kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;</p> <p><b>Alma</b> EN:145,41 kJ; 34,79 kcal; FH:0,40 g; SZH:7,00 g; ZS:0,40 g; SÓ:0,01 mg; CK:10,00 g;</p>	<p><b>Paradicsomleves (1;3;9;12)</b> EN:644,41 kJ; 154,59 kcal; FH:2,72 g; SZH:28,05 g; ZS:3,43 g; Tzs:0,40 g; SÓ:0,83 mg; CK:18,59 g;</p> <p><b>Csirkes színes rizottó (12)</b> EN:1375,24 kJ; 329,45 kcal; FH:16,01 g; SZH:51,47 g; ZS:9,41 g; Tzs:1,19 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,45 g;</p> <p><b>Reszelt trappista sajt (7)</b> 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;</p> <p><b>Tejles kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;</p> <p><b>Alma</b> EN:145,41 kJ; 34,79 kcal; FH:0,40 g; SZH:7,00 g; ZS:0,40 g; SÓ:0,01 mg; CK:10,00 g;</p>	<p><b>Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12)</b> 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;</p> <p><b>Hüsgombóc (3;12)</b> EN:668,79 kJ; 160,00 kcal; FH:8,27 g; SZH:8,86 g; ZS:10,08 g; Tzs:3,54 g; SÓ:0,57 mg; CK:0,04 g;</p> <p><b>Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:601,66 kJ; 144,60 kcal; FH:5,26 g; SZH:17,90 g; ZS:5,65 g; Tzs:0,80 g; SÓ:0,63 mg; CK:2,71 g;</p> <p><b>Kenyer félbarna szeletlet (1;6)</b> 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;</p> <p><b>Műzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)</b> EN:320,88 kJ; 76,76 kcal; FH:1,20 g; SZH:11,60 g; ZS:2,80 g; Tzs:1,20 g; SÓ:0,08 mg; CK:5,20 g;</p>	<p><b>Almás táska (1;3;6;7;8;9;10;11;12)</b> EN:937,30 kJ; 224,00 kcal; FH:3,71 g; SZH:29,68 g; ZS:9,73 g; Tzs:4,41 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,38 g;</p>
<b>uzsonna</b>	<p><b>Gépsonka (6;7;9;10)</b> EN:130,96 kJ; 31,33 kcal; FH:4,52 g; SZH:0,08 g; ZS:1,42 g; Tzs:0,49 g; SÓ:0,22 mg;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> EN:135,66 kJ; 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,07 g; SÓ:0,56 mg;</p> <p><b>Tejles kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;</p> <p><b>Kigyúborka (12)</b> 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;</p>	<p><b>Kockasajt (7)</b> 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;</p> <p><b>Kifli (1;6;7)</b> 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;</p>	<p><b>Gyümölcsjoghurt (1;7)</b> EN:694,32 kJ; 166,20 kcal; FH:5,59 g; SZH:22,45 g; ZS:5,79 g; Tzs:3,13 g; SÓ:0,49 mg; CK:20,00 g;</p> <p><b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> 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;</p>	<p><b>Csemege kolbász (6)</b> 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;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> EN:135,66 kJ; 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,07 g; SÓ:0,56 mg;</p> <p><b>Zöldpaprika</b> 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;</p> <p><b>Zsemle, vizes Paning Kft. (1)</b> 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;</p>	<p><b>Almás táska (1;3;6;7;8;9;10;11;12)</b> EN:937,30 kJ; 224,00 kcal; FH:3,71 g; SZH:29,68 g; ZS:9,73 g; Tzs:4,41 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,38 g;</p>

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(tejfitt zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Punateszték.