

# Étlap

normál  
2026.04.27. - 2026.05.03.



Nyomtatás: 2026.04.22. 11:21

Nyomtatta: Hamza Magdolna

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

04.27

Citromos tea  
Gépsonka  
Delma margarin  
Kifli

Scsíleves  
Darás metélt  
Barack lekvár

Trappista sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

#### Kedd

04.28

Gyümölcs tea  
Főtt baromfivirsli  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Ketchup

Tejfölös karalábé leves  
Sertéshúsos-zöldséges  
bulgur  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Kakaós csiga

#### Szerda

04.29

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt

Csontleves  
Füstölt-főtt tarja  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Főtt tojás  
Delma margarin  
Zsemle, vizes Paning Kft.  
Zöldpaprika

#### Csütörtök

04.30

Citromos tea  
Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Sió almalé 100%  
Milánói makaróni  
Reszelt trappista sajt  
Alma

Sajtosrúd

#### Péntek

05.01



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
<b>tízórai</b>	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; Gépsonka (6;7;9;10) EN:130.16 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 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:570.39 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg;	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; Főtt baromfivirsli (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; SÓ:1.19 mg; CK:0.65 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; Ketchup (1;9) EN:90.72 kJ; 21.70 kcal; FH:0.42 g; SZH:4.80 g; ZS:0.08 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.43 mg; CK:4.80 g;	Forralt 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; Barack lekvár (12) EN:108.60 kJ; 25.65 kcal; FH:0.03 g; SZH:6.00 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:5.25 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; Kenyér felbarna 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;	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; 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; 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; 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; Sió almálé 100% EN:366.00 kJ; 86.00 kcal; SZH:20.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:19.40 g; Mliánói makaróni (1;3;8;10;12) EN:2021.75 kJ; 484.72 kcal; FH:17.67 g; SZH:67.69 g; ZS:15.69 g; TZS:3.44 g; SÓ:1.02 mg; CK:8.25 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;	
<b>ebéd</b>	Tejfőös karalábé leves (1;3;7;10;12) EN:471.30 kJ; 113.34 kcal; FH:2.64 g; SZH:8.80 g; ZS:7.45 g; TZS:2.07 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.54 g; Sertés húsos-zöldséges bulgur (1;10;12) EN:1691.80 kJ; 404.70 kcal; FH:17.52 g; SZH:50.02 g; ZS:16.36 g; TZS:4.80 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.97 g; Csemege uborka edesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;				
<b>uzsonna</b>	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; CK:0.32 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; Kigyóuborka (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;				

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-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halac; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Dióféle (mandula, mogyoró, dióféle, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Punatestűek.