

Étlap

normál
2026.05.11. - 2026.05.17.



Nyomtatás: 2026.05.07. 7:51
Nyomtatta: Hamza Magdolna

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.11

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Babgulyás
Tejben rizs
Fahéjszórás
Teljes kiőrlésű kenyér

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

05.12

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Sült csirkemell
Zöldborsó főzelék
Félbarna kenyér
Alma

Reszelt sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Szerda

05.13

Vaniliás tej
Dejós búrkifli

Gombakrémleves
Csurgatott tészta
Bácskai rizseshús
Káposztasaláta
édesítőszerekkel

Olasz felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Csütörtök

05.14

Citromos tea
Sertéspárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Csontleves tésztával
Pulyka nuggets tepsiben
sütve
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Túró Rudi

Kockasajt
Zsemle
Zöldpaprika

Péntek

05.15

Tejeskávé
Delma margarin
Kifli teljes kiőrlésű

Tárkonyos zöldség leves
Parajos penne
Reszelt sajt

Pogácsa sajtos
Alma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:3.04 g; SO:0.00 mg; CK:7.10 g; Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.58 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; SO:0.11 mg; Delima margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; SO:0.95 g; SO:0.10 mg; Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; SO:0.13 g; SO:0.79 mg; CK:0.30 g; Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SO:0.01 mg; CK:0.34 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; SO:0.00 mg; CK:7.04 g; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:257.05 kJ; 61.50 kcal; FH:2.65 g; SZH:1.65 g; ZS:5.23 g; Tzs:1.57 g; SO:0.50 mg; CK:0.39 g; Kenyer félbarna szeletet (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; SO:1.00 mg; CK:0.10 g;	Vaníliás tej Búrkifli dejós	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:3.04 g; SO:0.00 mg; CK:7.10 g; Sertéspáztisi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; Tzs:1.38 g; SO:0.45 mg; Delima 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; SO:0.10 mg; Kenyer félbarna szeletet (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; SO:1.00 mg; CK:0.10 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; SO:0.27 mg; CK:16.57 g; Delima 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; SO:0.10 mg; Kifli teljes kiőrlésű (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; SO:0.56 mg;
ebéd	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1033.61 kJ; 247.73 kcal; FH:13.25 g; SZH:24.30 g; ZS:10.70 g; Tzs:2.97 g; SO:0.60 mg; CK:1.48 g; Tejben rizs (7) EN:1183.03 kJ; 282.28 kcal; FH:7.38 g; SZH:53.79 g; ZS:4.11 g; Tzs:2.08 g; SO:0.52 mg; CK:22.08 g; Fahéjszörös (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; Tzs:0.00 g; SO:0.00 mg; CK:9.99 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; SO:0.35 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; Tzs:0.36 g; SO:0.51 mg; CK:0.69 g; Sült csirkemell (1;12) EN:585.46 kJ; 140.73 kcal; FH:15.96 g; SZH:7.33 g; ZS:5.23 g; Tzs:0.69 g; SO:0.60 mg; CK:0.16 g; Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:626.30 kJ; 149.75 kcal; FH:7.81 g; SZH:21.00 g; ZS:3.75 g; Tzs:0.57 g; SO:0.62 mg; CK:8.10 g; Félbarna kenyér (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.69 g; ZS:0.30 g; Tzs:0.09 g; SO:0.60 mg; CK:0.06 g;	Gombakrémleves (1;7;12) EN:434.37 kJ; 104.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:8.23 g; ZS:6.20 g; Tzs:1.91 g; SO:0.51 mg; CK:0.79 g; Csurgatott tészta (1;3) EN:122.82 kJ; 29.38 kcal; FH:1.16 g; SZH:5.35 g; ZS:0.35 g; Tzs:0.11 g; SO:0.21 mg; CK:0.02 g; Bacskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1715.84 kJ; 411.23 kcal; FH:13.51 g; SZH:49.04 g; ZS:17.68 g; Tzs:5.00 g; SO:0.69 mg; CK:0.77 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:55.60 kJ; 13.20 kcal; FH:0.60 g; SZH:2.20 g; ZS:0.09 g; Tzs:0.00 g; SO:0.01 mg; CK:2.20 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; SO:0.42 mg; CK:1.08 g; Pulyka nuggels tepsiiben sütte (1;3;6;7) EN:733.05 kJ; 175.85 kcal; FH:11.05 g; SZH:7.15 g; ZS:11.45 g; Tzs:2.28 g; SO:1.46 mg; CK:0.78 g; Tökfőzelék (1;7;12) EN:716.62 kJ; 172.17 kcal; FH:3.43 g; SZH:18.41 g; ZS:9.27 g; Tzs:2.62 g; SO:0.55 mg; CK:4.21 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; SO:0.35 mg;	Tárkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12) EN:477.24 kJ; 114.35 kcal; FH:3.17 g; SZH:12.81 g; ZS:5.47 g; Tzs:1.45 g; SO:0.59 mg; CK:1.84 g; Parajos penne (1;3;6;7;10;12) EN:1697.00 kJ; 407.64 kcal; FH:10.35 g; SZH:50.63 g; ZS:18.03 g; Tzs:3.51 g; SO:0.68 mg; CK:3.17 g; Reszelt 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; SO:0.49 mg;
uzsonna	Gépsonka Kedvenc ízék EN:130.06 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; Tzs:0.49 g; SO:0.22 mg; CK:0.02 g; Delima 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; SO:0.10 mg; Kenyer félbarna szeletet (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; SO:1.00 mg; CK:0.10 g;	Alma EN:145.41 kJ; 34.79 kcal; FH:0.40 g; SZH:7.00 g; ZS:0.40 g; SO:0.01 mg; CK:10.00 g; Reszelt 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; SO:0.49 mg; Delima 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; SO:0.10 mg; Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; Tzs:0.07 g; SO:0.56 mg; CK:0.25 g;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; Tzs:2.29 g; SO:0.84 mg; Delima 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; SO:0.10 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; Tzs:0.15 g; SO:1.00 mg; CK:0.10 g;	Túrós Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.54 g; Tzs:4.59 g; SO:0.08 mg; CK:10.80 g; 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; SO:0.04 mg; CK:0.77 g; Zsemle (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; SO:0.79 mg; CK:0.30 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; SO:0.00 mg; CK:0.48 g;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7) EN:959.74 kJ; 229.60 kcal; FH:5.22 g; SZH:19.39 g; ZS:14.45 g; Tzs:7.05 g; SO:0.44 mg; CK:0.50 g; Alma EN:145.41 kJ; 34.79 kcal; FH:0.40 g; SZH:7.00 g; ZS:0.40 g; SO:0.01 mg; CK:10.00 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); SO(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halak; 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.

