

Étlap

normál
2026.09.28. - 2026.10.04.



Nyomtatás: 2026.09.23. 8:21
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.28

Tej
Kifli
Delma margarin

Zöldséges bableves
Bácskai rizseshús
Ecetes cékla
édesítőszerekkel
Kenyér félbarna szeletelt

Csirkemellsonka Kedvenc
ízék
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Kedd

09.29

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Kenyér félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Fokhagymás csirkeapró
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Szerda

09.30

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka
Porcukor szórás

Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Csütörtök

10.01

Tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldségleves tésztával
Bakonyi sertéstokány
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Péntek

10.02

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Hamis gulyásleves
Piskóta kocka 70 gr
Csoki öntet

Pizzás tekercs 50g



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
ízírórai	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:3.40 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 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; 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;	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; Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13) 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; Kenyer 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;	Kakao (1;5;6;7;8) 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; Foszlós kalács (1;3;6;7) 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;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:3.40 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.00 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; 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; Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:401.04 kJ; 96.31 kcal; FH:2.35 g; SZH:14.95 g; ZS:2.90 g; Tzs:0.35 g; SÓ:0.57 mg; CK:1.18 g; Piskóta kocka 70 gr (1;3) EN:1350.30 kJ; 272.30 kcal; FH:6.30 g; SZH:52.50 g; ZS:3.50 g; Tzs:0.70 g; CK:25.90 g; Csoki öntet (1;5;7;8) EN:618.77 kJ; 147.37 kcal; FH:4.83 g; SZH:22.79 g; ZS:4.09 g; Tzs:2.27 g; SÓ:0.18 mg; CK:21.36 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g; Sajtszelet (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; Kenyer 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; 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	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ; 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; Tzs:0.51 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.52 g; Bácskai 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; SÓ:0.69 mg; CK:0.77 g; Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:34.40 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.28 g; ZS:0.06 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.00 g; Kenyer félbarna szeletelt (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; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g; Csirkemellsonka Kedvenc ízek 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:0.10 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; 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;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; Tzs:1.36 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.15 g; Fokhagymás csirkeapró (1;10;12) EN:864.41 kJ; 159.65 kcal; FH:15.75 g; SZH:4.61 g; ZS:8.63 g; Tzs:1.50 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.02 g; Kerti főzelék (1;7;9;12) EN:572.35 kJ; 137.41 kcal; FH:5.10 g; SZH:18.25 g; ZS:4.75 g; Tzs:0.69 g; SÓ:0.74 mg; CK:7.84 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; Zala felvágott EN:204.88 kJ; 49.02 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; 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; Lilahagyma (12) EN:33.09 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 g;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:535.37 kJ; 152.45 kcal; FH:7.74 g; SZH:10.67 g; ZS:8.52 g; Tzs:2.44 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.86 g; Káposztás kocka (1;3) EN:1370.78 kJ; 328.98 kcal; FH:9.27 g; SZH:54.10 g; ZS:8.12 g; Tzs:0.86 g; SÓ:0.13 mg; CK:6.20 g; Porcukor szórás EN:167.83 kJ; 40.15 kcal; SZH:9.99 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:3.40 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Bakonyi sertéstokány (1;7;9;12) EN:881.93 kJ; 211.44 kcal; FH:10.10 g; SZH:4.55 g; ZS:16.87 g; Tzs:5.70 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.96 g; Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; Tzs:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g; Sajtszelet (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; Kenyer 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;	

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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szerámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Punatészték.