

Étlap

normál
2026.10.05. - 2026.10.11.



Nyomtatás: 2026.10.01. 4:37
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.05

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertésraguleves
Kókuszos tejberizs
Fahéjszórás
Alma

Diákcsemege
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.

Kedd

10.06

Tejeskávé
Sajtos kifli

Magyaros burgonyaleves
Sertés vagdaltgolyó
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

10.07

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Fahéjas szilva krémleves
Tarhonyás hús
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Gépsonka Kedvenc ízék
Delma margarin
Teljes kiőrlésű rozs zsemle
50g Paning

Csütörtök

10.08

Tej
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Paradicsomleves
Budapest sertésragu
Petrezselymes burgonya

Ízes levél

Péntek

10.09

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Lencseleves
Aranygaluska dejós
Vanília öntet

Pogácsa tökmagos
Alma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étlap	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
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:7.04 g; Sajtkrém natúr (7) EN:133.80 kJ; 32.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.64 g; ZS:2.20 g; Tzs:1.38 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.72 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;	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; 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;	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; 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; SÓ:0.50 mg; CK:0.39 g; 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; Lilahagyma (12) EN:33.09 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.86 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 g;	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; Padlizsánkrem (3;8;9;10;12) EN:190.88 kJ; 45.67 kcal; FH:0.24 g; SZH:0.51 g; ZS:4.70 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.30 mg; CK:0.05 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; 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;	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; 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; 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; 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; Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:759.76 kJ; 182.19 kcal; FH:9.05 g; SZH:21.16 g; ZS:6.72 g; Tzs:1.94 g; SÓ:0.56 mg; CK:1.62 g; Aranygaluska dejos (1;3;7) EN:797.60 kJ; 426.00 kcal; FH:9.96 g; SZH:69.00 g; ZS:11.76 g; Tzs:4.80 g; SÓ:0.60 mg; CK:27.24 g; vanília öntet (7) EN:292.67 kJ; 69.58 kcal; FH:2.49 g; SZH:10.53 g; ZS:1.95 g; Tzs:1.05 g; SÓ:0.12 mg; CK:10.05 g;
ebéd	Sertésraguleves (1;3;7;9;12) EN:643.33 kJ; 154.36 kcal; FH:7.43 g; SZH:7.57 g; ZS:10.36 g; Tzs:2.91 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.72 g; Kókuszos tejberizs (5;7;8;11) EN:1408.87 kJ; 336.88 kcal; FH:7.83 g; SZH:58.79 g; ZS:7.62 g; Tzs:4.82 g; SÓ:0.26 mg; CK:27.68 g; Fahéjszórás (1;8;10) 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; 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;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.94 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; Tzs:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g; Sertés vagdaltgolyó (1;3;6;7;9;10;11) EN:493.50 kJ; 117.75 kcal; FH:11.25 g; SZH:5.10 g; ZS:5.70 g; Tzs:1.95 g; SÓ:0.59 mg; CK:0.22 g; Tökfőzelék (1;7;12) EN:716.62 kJ; 172.17 kcal; FH:3.49 g; SZH:18.41 g; ZS:9.27 g; Tzs:2.62 g; SÓ: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; SÓ:0.35 mg;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:693.86 kJ; 165.97 kcal; FH:1.63 g; SZH:29.92 g; ZS:4.11 g; Tzs:2.05 g; SÓ:0.52 mg; CK:26.27 g; Tartonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1601.16 kJ; 383.65 kcal; FH:15.91 g; SZH:41.72 g; ZS:16.82 g; Tzs:4.76 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.02 g; Csmege uborka édesítő szerekekkel (10;12) EN:47.20 kJ; 11.20 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) 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; Budapesti sertésragu (1;9;12) EN:864.09 kJ; 207.32 kcal; FH:11.74 g; SZH:5.50 g; ZS:15.27 g; Tzs:4.42 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.31 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:937.09 kJ; 224.64 kcal; FH:5.31 g; SZH:42.06 g; ZS:3.44 g; Tzs:0.38 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.70 g;	Pogácsa tökmagos (1;3;5;6;7;8;11) EN:1525.88 kJ; 365.04 kcal; FH:4.92 g; SZH:26.97 g; ZS:26.19 g; Tzs:7.16 g; SÓ:1.58 mg; 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;
uzsonna	Diákcsemege (6) EN:216.93 kJ; 51.90 kcal; FH:2.51 g; SZH:0.03 g; ZS:4.61 g; Tzs:1.77 g; SÓ:0.43 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; Zsemle, vizes Paning Kft. (1) 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;	Zala felvágott EN:204.88 kJ; 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; Tzs:1.45 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; 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; 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;	Gépsonka Kedvenc ízek EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; Tzs:0.49 g; SÓ:0.22 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 rozs zsemle 50g Paning (1) 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;	Ízes levél (1;3;6;7;8;10;11) EN:772.50 kJ; 184.50 kcal; FH:2.70 g; SZH:24.60 g; ZS:8.15 g; Tzs:4.35 g; SÓ:0.75 mg; CK:7.70 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;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében értékelés alapján. EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(zsír: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: mg/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Raktélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.