

Étlap

normál

2026.07.06. - 2026.07.12.



Nyomtatás: 2026.06.30. 15:57

Nyomtatta: Ördögh Erika

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

07.06

Citomos limonádé
Főtt tojás
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Sertésraguleves
Dejós szórás
Durum főtt tészta köret

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Kedd

07.07

Gyümölcs tea
Sertés májkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves tésztával
Sertéspörkölt
Szárzabab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Görögdinnye

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Szerda

07.08

Citromos tea
Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Paradicsom

Gyümölcsleves
Tavaszi rizseshús
Ecetes cékla
édesítőszerrel

Magvas rúd

Csütörtök

07.09

Tej
Conflakes natúr

Magyaros burgonyaleves
Szárnyas vagdaltgolyó*
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Turista
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Péntek

07.10

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér

Sió almalé 100%
Rántott panírozott halrúd
Zöldséges bulgur
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Burgonyás pogácsa
Alma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

ÉTLAP (Óvoda normál)

2026.07.06. - 2026.07.12.

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.) - Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.) - A -

	Hétfő 07.06	Kedd 07.07	Szerda 07.08	Csütörtök 07.09	Péntek 07.10
tízórai	Citromos limonádé (12) EN:473.68 kJ; 113.33 kcal; FH:0.12 g; SZH:26.84 g; ZS:0.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:26.41 g; Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TS:0.93 g; SÓ:0.11 mg; Deima margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Kenyer félbarna szeletelt (1,6) EN:540.54 kJ; 128.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; Kigyúborika (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;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Sertés májkrém (1,6;7) EN:263.84 kJ; 63.12 kcal; FH:3.18 g; SZH:0.06 g; ZS:5.54 g; TS: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; TS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 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; Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g; 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; TS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Conflakes natúr (1,6;7) EN:322.00 kJ; 75.80 kcal; FH:1.64 g; SZH:16.54 g; ZS:2.20 g; TS:0.20 g; SÓ:0.16 mg; CK:1.16 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TS: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; TS: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:0.84 g; ZS:2.20 g; TS: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; TS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;
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; TS:2.91 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.72 g; Dejős szorás (1,6;11) EN:888.08 kJ; 164.61 kcal; FH:5.99 g; SZH:15.59 g; ZS:9.61 g; TS:0.16 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.59 g; Durum főtt teszta köret (1;3) EN:1267.17 kJ; 304.04 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:7.05 g; TS:0.73 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.77 g;	Zöldsegleves tésztával (1;3;9;12) EN:359.69 kJ; 86.48 kcal; FH:2.09 g; SZH:12.03 g; ZS:3.29 g; TS:0.37 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.03 g; Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.28 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g; Szarabab főzelék (1;7;12) EN:1149.74 kJ; 275.79 kcal; FH:12.57 g; SZH:34.49 g; ZS:9.61 g; TS:2.63 g; SÓ:0.60 mg; CK:2.96 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g; ZS:0.54 g; TS:0.09 g; SÓ:0.35 mg; Görögdiinnye EN:260.21 kJ; 62.20 kcal; FH:1.00 g; SZH:13.00 g; ZS:0.40 g; SÓ:0.02 mg; CK:11.00 g;	Gyümölcsleves (1;7;10;12) EN:545.96 kJ; 130.43 kcal; FH:2.03 g; SZH:20.14 g; ZS:4.32 g; TS:2.12 g; SÓ:0.12 mg; CK:14.45 g; Tavaszi rizseshús (9;12) EN:1742.93 kJ; 417.71 kcal; FH:14.04 g; SZH:52.49 g; ZS:16.57 g; TS:4.57 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.85 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g; ZS:0.54 g; TS:0.09 g; SÓ:0.35 mg; Görögdiinnye EN:260.21 kJ; 62.20 kcal; FH:1.00 g; SZH:13.00 g; ZS:0.40 g; SÓ:0.02 mg; CK:11.00 g;	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; TS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g; Szarnyas vagdalgolyó* (1;6) EN:929.80 kJ; 223.60 kcal; FH:9.36 g; SZH:9.88 g; ZS:16.40 g; TS:2.53 g; SÓ:1.34 mg; CK:0.76 g; Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:886.96 kJ; 165.08 kcal; FH:3.78 g; SZH:24.58 g; ZS:5.53 g; TS:0.63 g; SÓ:0.82 mg; CK:13.59 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Sió almálé 100% EN:366.00 kJ; 86.00 kcal; SZH:20.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:19.40 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:735.91 kJ; 176.50 kcal; FH:8.90 g; SZH:13.78 g; ZS:9.44 g; TS:0.92 g; SÓ:1.48 mg; CK:0.46 g; Zöldseges bulgur (1;9;12) EN:1170.58 kJ; 280.77 kcal; FH:8.81 g; SZH:51.34 g; ZS:5.98 g; TS:0.71 g; SÓ:0.55 mg; CK:1.39 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g;
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g; Deima margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TS:0.95 g; SÓ: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; TS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g; Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TS:0.13 g; SÓ:0.79 mg;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:913.50 kJ; 220.00 kcal; FH:4.30 g; SZH:18.85 g; ZS:13.90 g; TS:7.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g; Deima margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TS: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; TS: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; TS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.46 g;	Turista (6;7;9;10) EN:184.88 kJ; 44.23 kcal; FH:1.75 g; SZH:0.03 g; ZS:4.10 g; TS:1.57 g; SÓ:0.39 mg; Deima margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TS: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; TS: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; TS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.46 g;	Burgonyás pogácsa (1;3;6;7) EN:953.67 kJ; 228.15 kcal; FH:3.08 g; SZH:16.86 g; ZS:16.37 g; TS:4.47 g; SÓ:0.99 mg; CK:1.50 g; Alma 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;

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); TS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.