

Étlap

normál
2026.06.01. - 2026.06.07.



Nyomtatás: 2026.05.27. 6:15
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.01

Tej
Natúr vajkrém
Kifli

Gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Sajt-tejföl feltét
Durum főtt tészta köret
Alma

Csirkemellsorika Kedvenc
ízek
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

06.02

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Daragaluska leves
Dínó nuggets, tepsiben sütve
Tökfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Rágórépa

Szerda

06.03

Citromos tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Eszterházy krémleves
Csurgatott tészta
Paprikás burgonya virslivel
Vitamin saláta
édesítőszerrel

Molnárka

Csütörtök

06.04

Citromos tea
Házi citromos halkrém
Zsemle, vizes Paning Kft.

Fahéjas almaleves
Mexikói sertés ragu
Bulgur

Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Péntek

06.05

Tejeskávé
Kifli teljes kiőrlésű
Delma margarin
Zöldpaprika

Zöldséges tarhonyaleves
Főtt tojás
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Pogácsa sajtos



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
fizőrai	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; Natur vajkrém (7)	Gyümölcs tea (12) EN:123.56 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; Zala felvágott	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; Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13)	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; Házi citromos halkrémm (1;3;4;6;7;9;10;12)	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; Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)
	EN:238.14 kJ, 56.97 kcal; FH:0.38 g; SZH:0.30 g; ZS:6.00 g; TZS:2.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.30 g; Kifli (1;6;7)	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: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; Tejles kiőrlésű kenyér (1)	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:0.33 g; Zsemle, Vizes Paning Kft. (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; Delma margarin (7)
	EN:570.99 kJ, 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:0.04 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; Kenyér félbarna szeletelt (1;6)	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 félbarna szeletelt (1;6)	EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:4.70 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Kiguyóborika (12)	EN:570.99 kJ, 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:24.95 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g; Zöldpaprika	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; Zöldpaprika
ebéd	Gulyásleves (1;3;9;10;12) EN:842.30 kJ, 201.96 kcal; FH:8.13 g; SZH:17.84 g; ZS:10.70 g; TZS:3.00 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.21 g; Tejles kiőrlésű kenyér (1)	EN:406.97 kJ, 97.39 kcal; FH:2.98 g; SZH:13.02 g; ZS:3.60 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.55 mg; CK:1.56 g; Dinó nuggets, lepsiben sültve (1;3;6;7;9)	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; Daragalska leves (1;3;6;7;8;9;10;12)	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; Zöldseges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12)	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; Zöldseges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12)
	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; Sajt-tejfői feltét (7)	EN:1046.80 kJ, 251.60 kcal; FH:7.70 g; SZH:14.70 g; ZS:17.30 g; TZS:2.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.42 g; Tökfőzelék (1;7;12)	EN:390.32 kJ, 93.66 kcal; FH:1.86 g; SZH:9.64 g; ZS:5.18 g; TZS:1.78 g; SÓ:0.71 mg; CK:1.90 g; Csurgatott tészta (1;3)	EN:461.80 kJ, 110.45 kcal; FH:1.19 g; SZH:17.22 g; ZS:3.94 g; TZS:1.85 g; SÓ:0.42 mg; CK:14.56 g; Mexikói sertés ragu (1;9;12)	EN:461.80 kJ, 110.45 kcal; FH:1.19 g; SZH:17.22 g; ZS:3.94 g; TZS:1.85 g; SÓ:0.42 mg; CK:14.56 g; Mexikói sertés ragu (1;9;12)
	EN:573.46 kJ, 137.19 kcal; FH:6.53 g; SZH:1.46 g; ZS:11.62 g; TZS:6.60 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.14 g; Durum főtt tészta köret (1;3)	EN:716.62 kJ, 172.17 kcal; FH:3.43 g; SZH:18.41 g; ZS:9.27 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.55 mg; CK:4.21 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6)	EN:122.82 kJ, 29.38 kcal; FH:1.16 g; SZH:5.33 g; ZS:0.35 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.21 mg; CK:0.02 g; Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12)	EN:963.12 kJ, 230.84 kcal; FH:11.97 g; SZH:13.99 g; ZS:14.09 g; TZS:4.21 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.11 g; Bulgur (1;12)	EN:207.14 kJ, 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg; Zöldborsó főzelek (1;7;10;12)
	EN:1267.17 kJ, 304.04 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:7.05 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.77 g; Alma	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; Sajtszelet (7)	EN:1333.93 kJ, 320.78 kcal; FH:10.70 g; SZH:37.45 g; ZS:13.85 g; TZS:4.86 g; SÓ:0.61 mg; CK:2.14 g; Vitamin saláta édesítőszerrel (9;10;12)	EN:1008.25 kJ, 241.80 kcal; FH:7.38 g; SZH:45.60 g; ZS:4.80 g; TZS:0.58 g; SÓ:0.52 mg; CK:0.62 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)	EN:626.80 kJ, 149.75 kcal; FH:7.81 g; SZH:21.00 g; ZS:3.75 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.62 mg; CK:8.10 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)
uzsonna	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; 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: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:783.08 kJ, 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.62 mg; Molnáka (1;3;6;7)	EN:176.25 kJ, 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg; Sertéspárizsi (1;6;7)	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; Paradisom
	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 félbarna szeletelt (1;6)	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: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: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: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: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; Rágórépa (12)	EN:33.60 kJ, 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Sajtos pogácsa	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; Sajtos pogácsa	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; Sajtos pogácsa	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; Sajtos pogácsa

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); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktűlék; 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, szulfitek; 13-Csillegfűrt; 14-Puhatestűek.