

Étlap

normál

2026.06.08. - 2026.06.14.



Nyomtatás: 2026.06.03. 7:39

Nyomtatta: Hamza Magdolna

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.08

Gyűrnölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Májgaluskaleves
Parajos penne
Durum főtt tészta köret
Alma
Reszelt sajt

Csemege kolbász
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.

Kedd

06.09

Tejeskávé
Kifli
Delma margarin

Paradicsomleves
Tavaszi rizseshús
Uborkasaláta
édesítőszerrel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Szerda

06.10

Citromos tea
Tavaszi felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Vajasgaluska leves
Sertés paprikás
Bulgur

Túrós bukta

Csütörtök

06.11

Tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldségleves
Sertésvagdalt
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Soproni felvágott
Delma margarin
Kifli

Péntek

06.12

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Zöldséges lencseleves
Vanília öntet
Aranygaluska dejós

Magvas rúd
Alma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étkezési idő	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
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; Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:195.46 kJ; 46.76 kcal; FH:2.05 g; SZH:0.76 g; ZS:3.92 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.70 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; Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:3.35 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;	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; Tavaszi felvágott (6;7;9;10) EN:173.00 kJ; 41.80 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.38 g; ZS:3.40 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.14 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;	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; Barack lekvár (12) EN:108.60 kJ; 25.65 kcal; FH:0.03 g; SZH:6.00 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:5.25 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;	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; Főtt tojás (3) 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; 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; Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:292.55 kJ; 70.37 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.65 g; ZS:2.71 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.39 mg; CK:1.04 g; Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:952.78 kJ; 228.23 kcal; FH:10.41 g; SZH:18.39 g; ZS:12.45 g; TZS:3.84 g; SÓ:1.13 mg; CK:0.96 g; Tejfőls zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:747.66 kJ; 179.61 kcal; FH:4.86 g; SZH:18.37 g; ZS:9.47 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.51 mg; CK:6.70 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;
ebéd	Májasguskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:511.13 kJ; 121.35 kcal; FH:6.39 g; SZH:3.89 g; ZS:6.18 g; TZS:1.24 g; SÓ:0.49 mg; CK:2.93 g; Parajos penne (1;3;6;7;10;12) EN:1697.00 kJ; 407.64 kcal; FH:10.35 g; SZH:50.69 g; ZS:18.03 g; TZS:3.51 g; SÓ:0.68 mg; CK:3.17 g; Durum főtt tészta köret (1;3) 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:145.41 kJ; 34.79 kcal; FH:0.40 g; SZH:7.00 g; ZS:3.40 g; SÓ: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; SÓ:0.49 mg;	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; Tavaszi rizseszűs (9;12) EN:1742.93 kJ; 417.71 kcal; FH:14.04 g; SZH:52.49 g; ZS:16.57 g; TZS:4.57 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.85 g; Üborkasaláta édesítőszerrel (12) EN:16.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.20 g; SZH:0.40 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.96 mg;	Paradicsomleves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; Sertés paprikás (1;7;9;12) EN:1062.07 kJ; 254.67 kcal; FH:11.50 g; SZH:3.73 g; ZS:21.41 g; TZS:7.08 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.98 g; Bulgur (1;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;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292.55 kJ; 70.37 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.65 g; ZS:2.71 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.39 mg; CK:1.04 g; Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:952.78 kJ; 228.23 kcal; FH:10.41 g; SZH:18.39 g; ZS:12.45 g; TZS:3.84 g; SÓ:1.13 mg; CK:0.96 g; Tejfőls zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:747.66 kJ; 179.61 kcal; FH:4.86 g; SZH:18.37 g; ZS:9.47 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.51 mg; CK:6.70 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;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:292.55 kJ; 70.37 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.65 g; ZS:2.71 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.39 mg; CK:1.04 g; Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:952.78 kJ; 228.23 kcal; FH:10.41 g; SZH:18.39 g; ZS:12.45 g; TZS:3.84 g; SÓ:1.13 mg; CK:0.96 g; Tejfőls zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:747.66 kJ; 179.61 kcal; FH:4.86 g; SZH:18.37 g; ZS:9.47 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.51 mg; CK:6.70 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;
uzsonna	Csmege kolbász (6) EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 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;	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; Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;	Túrós bukta EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 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; 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;	Soproni felvágott EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 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; 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;	Magvas rúd EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 mg; Alma 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;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/a' g), (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-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.