

Étlap

normál

2026.06.29. - 2026.07.05.



Nyomtatás: 2026.06.24. 8:31

Nyomtatta: Ördögh Erika

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.29

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Delma margarin
Zsemle

Tárkonyos sertés raguleves
Morzsás nudli
Porcukor
Alma

Olasz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kedd

06.30

Kakaó
Foszlós kalács

Zöldséges tarhonyaleves
Sertésvagdalt
Tejfölös zöldbabfőzelék
Kenyer félbarna szeletelt

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Szerda

07.01

Citromos tea
Főtt sertésvirslis
Kenyer félbarna szeletelt
Ketchup

Sió almalé 100%
Panírozott csirkemell
Párolt rizs
Uborkasaláta
édesítőszerrel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Csütörtök

07.02

Citromos limonádé
Sajtkrém natúr
Zsemle

Zellerkrémleves
Zsemle kocka
Pusztapörkölt sertéshúsból
Csalamádé édesítőszerrel
Kenyer félbarna szeletelt

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Péntek

07.03

Tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Lencseleves
Parajos penne
Reszelt sajt

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)

	Hétfő 06.29	Kedd 06.30	Szerda 07.01	Csütörtök 07.02	Péntek 07.03
tízórai	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;	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;	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;	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;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:0.30 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 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;	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;	Főtt sertésvirsl EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g; ZS:14.95 g; Tzs:6.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.33 g;	Sajtkrém natúr (7) EN:133.80 kJ; 32.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.84 g; ZS:2.20 g; Tzs:1.38 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.72 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;		Kenyér 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;	Zsemle (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; CK:0.30 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;
	Zsemle (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; CK:0.30 g;		Ketchup (1;9) EN:30.72 kJ; 7.17 kcal; FH:0.42 g; SZH:4.80 g; ZS:0.08 g; Tzs:0.01 g; SÓ:0.43 mg; CK:4.80 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;
			Sió almálé 100%	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12)	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12)
ebéd	Tárkonyos sertés raguleves (1;7;8;9;10;12) EN:725.56 kJ; 174.27 kcal; FH:7.34 g; SZH:7.49 g; ZS:12.65 g; Tzs:4.12 g; SÓ:1.11 mg; CK:1.59 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:298.65 kJ; 71.81 kcal; FH:1.74 g; SZH:9.62 g; ZS:2.84 g; Tzs:0.34 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;			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;
	Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1403.14 kJ; 336.42 kcal; FH:7.96 g; SZH:62.93 g; ZS:5.72 g; Tzs:0.83 g; SÓ:1.58 mg; CK:4.76 g;	Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:352.78 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;	Panírozott csirkemell (1;3;6;7) EN:976.00 kJ; 233.60 kcal; FH:11.66 g; SZH:20.90 g; ZS:11.90 g; Tzs:1.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.31 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; Tzs:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 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;
	Porcukor	Tejfőles zöldbabfőzelék (1;7;12)	Párolt rizs (12)	Pusztapörkölt sertéshusból (1;3;6;7;9;10;12)	Reszelt sajt (7)
		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;		EN:1472.36 kJ; 352.53 kcal; FH:13.60 g; SZH:38.79 g; ZS:15.39 g; Tzs:4.91 g; SÓ:0.88 mg; CK:2.25 g;	EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; Tzs:1.94 g; SÓ:0.56 mg; CK:1.62 g;
	Alma	Kenyér félbarna szeletelt (1;6)	Uborkasaláta édesítőszerrel (12)	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12)	
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;	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;	EN:20.00 kJ; 4.50 kcal; FH:0.25 g; SZH:0.50 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg;	EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; Tzs:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	
				Kenyér 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;	
	Olasz (6;7;9;10)	Zala felvágott (9;10)	Sajtszelet (7)	Gépsonka (6;7;9;10)	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11)
	EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; Tzs:2.29 g; SÓ:0.84 mg;	EN:204.88 kJ; 49.01 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;	EN:204.88 kJ; 49.01 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;	EN:130.96 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; Tzs:0.49 g; SÓ:0.22 mg;	EN:913.50 kJ; 220.00 kcal; FH:4.20 g; SZH:18.85 g; ZS:13.90 g; Tzs:7.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g;
	Delma margarin (7)	Delma margarin (7)	Delma margarin (7)	Delma margarin (7)	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;	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;	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;	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;	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;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Teljes kiőrlésű zsemle (1)	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;	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;	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; CK:0.25 g;	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	Zöldpaprika	Kígyóborka (12)	
		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;	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;	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;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: mg/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Gluten; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Halák; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám, 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.