

Étlap

normál
2026.08.24. - 2026.08.30.



Nyomtatás: 2026.08.18. 6:25
Nyomtatta: Danis Henrietta

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

08.24

Kedd

08.25

Citomos limonádé
Főtt tojás
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.

Lencseleves
Pincepörkölt
Csemege uborka édesítő
szerekkel
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Szerda

08.26

Citromos tea
Sertés májkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Gombakrémleves
Pírtott napraforgómag
Édes-savanyú csirkeragu
Bulgur

Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Csütörtök

08.27

Tej
Molnárika

Magyaros zöldségleves
Húsgombóc
Kapormártás
Főtt burgonya fél adag

Poharas kefir
Kifli teljes kiőrlésű

Péntek

08.28

Citromos tea
Harcspástétom
zöldfűszeres
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Almalé 100%
Sertéspörkölt
Durum főtt tészta köret
Uborkasaláta
édesítőszerrel

Sajtosrúd



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)

2026.08.24. - 2026.08.30.

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

Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28
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; 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; 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; 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; Pincepörkölt (1;3;6;7;9;10;12) EN:1246.75 kJ; 298.76 kcal; FH:12.37 g; SZH:34.32 g; ZS:12.04 g; TZS:3.50 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.81 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:47.20 kJ; 11.20 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.20 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; 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; Kenyer félbarna szeleteit (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:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 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; Sertés májkrém (1;6;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; Kenyer félbarna szeleteit (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; Gombakrémléves (1;7;12) EN:434.37 kJ; 104.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:8.23 g; ZS:6.20 g; TZS:1.91 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.79 g; Pirlott napraforgónag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;11;12) EN:438.59 kJ; 105.19 kcal; FH:9.07 g; SZH:7.53 g; ZS:4.20 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.92 mg; CK:2.70 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; Sertéspárizsi (1;6;7;9;10;12) EN:273.60 kJ; 65.40 kcal; FH:2.76 g; SZH:0.44 g; ZS:4.50 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.41 mg; CK:0.08 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; Molnárika (1;3;6;7) EN:783.08 kJ; 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.05 g; SÓ:0.62 mg; 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; Husgombóc (3;12) EN:668.79 kJ; 160.00 kcal; FH:8.27 g; SZH:8.86 g; ZS:10.08 g; TZS:3.54 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.04 g; Kapormártás (1;7;12) EN:955.51 kJ; 230.24 kcal; FH:2.91 g; SZH:15.72 g; ZS:17.22 g; TZS:4.31 g; SÓ:0.72 mg; CK:4.19 g; Főtt burgonya fél adag (12) EN:470.34 kJ; 112.52 kcal; FH:3.00 g; SZH:24.00 g; ZS:0.24 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.96 g; Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:3.05 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; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 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; Harcapástétom zöldségfűszeres (4) EN:279.00 kJ; 66.80 kcal; FH:1.74 g; SZH:1.18 g; ZS:6.08 g; TZS:0.82 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.04 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; 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; Almalé 100% (13) EN:386.00 kJ; 92.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:22.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:22.00 g; Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1761.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.75 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g; Turum 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; Uborkasaláta édesítőszerekkel (12) EN:18.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.20 g; SZH:0.40 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.09 mg; Sajtszúrúd (1;3;6;7;12) EN:610.17 kJ; 145.95 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;
ebéd				
uzsonna				

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); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.