

Étlap

normál
2026.09.07. - 2026.09.13.



Nyomtatás: 2026.09.03. 4:25
Nyomtatta: Danis Henrietta

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.07

Tej
Delma margarin
Kifli teljes kiőrlésű

Magyaros zöldbableves
Halas spagetti paradicsomos
Reszelt sajt
Szilva

Soproni felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

09.08

Gyümölcs tea
Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Húsleves tésztával
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Poharas kefir
Kifli

Szerda

09.09

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Pikáns karfiolkrémleves
Zsemle kocka
Sertéshúsos-zöldséges
bulgur
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Sertéspárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Csütörtök

09.10

Kakaó
Briós

Fahéjas almaleves
Fűszeres csirkeragu
Zöldséges rizs

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Péntek

09.11

Gyümölcs tea
Házi sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Vajasgaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenye Marci

Magvas rúd



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)

2026.09.07. - 2026.09.13.

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

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
tízórai	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; 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 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;	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; Csemege kolbász (6) EN:197.60 kJ; 47.20 kcal; FH:1.88 g; SZH:0.20 g; ZS:4.19 g; TZS:1.10 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; 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;	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;	Kakaó (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; Brió (1;3;6;7) EN:842.23 kJ; 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 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; 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;	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; Házi sajtkrém (7) EN:222.34 kJ; 53.29 kcal; FH:3.87 g; SZH:0.58 g; ZS:3.91 g; TZS:2.48 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.52 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	Magyaros zöldbableves (1;3;12) EN:300.05 kJ; 72.14 kcal; FH:2.32 g; SZH:9.35 g; ZS:2.80 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.90 g; Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1534.82 kJ; 367.77 kcal; FH:17.75 g; SZH:53.68 g; ZS:8.70 g; TZS:1.31 g; SÓ:0.97 mg; CK:9.45 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; Szilva EN:198.19 kJ; 47.41 kcal; FH:0.80 g; SZH:10.20 g; SÓ:0.01 mg; CK:8.70 g;	Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:234.26 kJ; 56.34 kcal; FH:1.40 g; SZH:7.59 g; ZS:2.17 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.99 g; Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1072.01 kJ; 256.99 kcal; FH:13.19 g; SZH:3.85 g; ZS:20.88 g; TZS:6.55 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.14 g; Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1226.08 kJ; 294.05 kcal; FH:14.82 g; SZH:35.39 g; ZS:10.21 g; TZS:2.73 g; SÓ:0.36 mg; CK:3.19 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;	Pikáns karfiolkrémléves EN:498.22 kJ; 119.57 kcal; FH:13.11 g; SZH:3.84 g; ZS:5.70 g; TZS:1.09 g; SÓ:0.63 mg; CK:0.33 g; Húsos rakott burgonya EN:1045.45 kJ; 250.70 kcal; FH:5.72 g; SZH:45.74 g; ZS:4.83 g; TZS:0.62 g; SÓ:0.56 mg; CK:2.31 g; Csemege uborka édesítő szerekkel 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;	Fahéjas almaleves (1;7;10;12) EN:616.27 kJ; 147.57 kcal; FH:4.08 g; SZH:16.88 g; ZS:6.96 g; TZS:1.64 g; SÓ:0.56 mg; CK:2.13 g; Fűszeres csirkeragu (1;3;7;10;12) EN:498.22 kJ; 119.57 kcal; FH:13.11 g; SZH:3.84 g; ZS:5.70 g; TZS:1.09 g; SÓ:0.63 mg; CK:0.33 g; Zöldseszes rizs (12) EN:1045.45 kJ; 250.70 kcal; FH:5.72 g; SZH:45.74 g; ZS:4.83 g; TZS:0.62 g; SÓ:0.56 mg; CK:2.31 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12) EN:616.27 kJ; 147.57 kcal; FH:4.08 g; SZH:16.88 g; ZS:6.96 g; TZS:1.64 g; SÓ:0.56 mg; CK:2.13 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; Parajfőzelék (1;7;12) EN:588.87 kJ; 141.21 kcal; FH:5.78 g; SZH:14.67 g; ZS:6.60 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.65 mg; CK:3.81 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; Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g; 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; TZS:7.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g;
uzsonna	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; 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;	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:8.05 g; 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;	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; 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; 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;	Zala felvágott 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: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; Kigyúboborka (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;	

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: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktelék; 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, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.