

Étlap

normál

2026.09.21. - 2026.09.27.



Nyomtatás: 2026.09.16. 10:47
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.21

Tej
Kakaós kifli

Májgaluskaleves
Tejbedara
Fahéjszórás

Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Kedd

09.22

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Csontleves tésztával
Húsgombóc
Paradicsomos
burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Soproni felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Szerda

09.23

Kakaó
Delma margarin
Kifli

Zöldséges csicseriborsó
leves
Rántott csirkemell
Petrezselymes pároltrizs
Vitamin saláta
édesítőszerrel

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

09.24

Gyümölcs tea
Majonézes kukorica
Zsemle, vizes Paning Kft.

Rántott leves
Zsemle kocka
Dínó nuggets, tepsiben sütve
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt
Kenyer félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Péntek

09.25

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Rizsleves
Aszaltparadicsomos
parmezános tészta
Túró Rudi

Mákos búrkifli



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)

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

2026.09.21. - 2026.09.27.

tízórai	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
	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; Kakaós kifli (1;3;6;7;8) EN:663.50 kJ; 157.50 kcal; FH:3.60 g; SZH:28.65 g; ZS:3.35 g; TZS:1.75 g; SÓ:0.30 mg; CK:4.45 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; 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; Delima margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.48 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Kenyer 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;	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; Delima 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; Kenyer 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;	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; Majonézes kukorica (3;7;8;10;12) EN:625.98 kJ; 149.75 kcal; FH:1.86 g; SZH:9.63 g; ZS:11.45 g; TZS:2.08 g; SÓ:0.34 mg; CK:4.64 g; 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; Kígyóborka (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; Rizsleves (1;9;12) EN:287.59 kJ; 69.16 kcal; FH:1.40 g; SZH:9.67 g; ZS:2.71 g; TZS:0.33 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.88 g; Aszaltparadicsomos parmezános lécszta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1346.08 kJ; 322.63 kcal; FH:10.90 g; SZH:53.91 g; ZS:6.56 g; TZS:1.58 g; SÓ:0.86 mg; CK:6.48 g; Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) 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:0.39 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; Kígyóborka (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; Rizsleves (1;9;12) EN:287.59 kJ; 69.16 kcal; FH:1.40 g; SZH:9.67 g; ZS:2.71 g; TZS:0.33 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.88 g; Aszaltparadicsomos parmezános lécszta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1346.08 kJ; 322.63 kcal; FH:10.90 g; SZH:53.91 g; ZS:6.56 g; TZS:1.58 g; SÓ:0.86 mg; CK:6.48 g; Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 g;
ebéd	Májgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:509.19 kJ; 121.43 kcal; FH:6.36 g; SZH:9.80 g; ZS:6.18 g; TZS:1.24 g; SÓ:0.49 mg; CK:2.91 g; Tejbedara (1;7) EN:963.23 kJ; 229.45 kcal; FH:7.88 g; SZH:39.06 g; ZS:4.62 g; TZS:2.56 g; SÓ:0.34 mg; CK:24.62 g; Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:226.48 kJ; 54.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:1.74 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.42 mg; CK:1.08 g; Húsgombóc (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; Paradicsomos burgonyafőzelék (1;9;12) EN:969.50 kJ; 232.37 kcal; FH:5.02 g; SZH:44.36 g; ZS:3.54 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.91 mg; CK:15.08 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;	Zöldszéges csicseriborsó leves (1;3;7;9;12) EN:389.95 kJ; 93.63 kcal; FH:3.20 g; SZH:12.81 g; ZS:3.49 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.02 g; Rántott csirkemell (1;3;6;7) EN:1110.76 kJ; 266.34 kcal; FH:4.74 g; SZH:50.92 g; ZS:4.74 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.41 mg; CK:0.11 g; Vitamin saláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:23.60 kJ; 5.60 kcal; SZH:0.96 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Rántott leves (1;10;12) EN:308.33 kJ; 74.50 kcal; FH:1.01 g; SZH:6.00 g; ZS:5.14 g; TZS:0.59 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.25 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; Dinó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9) 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; Zöldborsó főzelék (1;7;12) EN:624.86 kJ; 149.83 kcal; FH:7.78 g; SZH:20.91 g; ZS:3.75 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.62 mg; CK:8.08 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; Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.99 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g; Kenyer 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; 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;	Mákos búrkifli (1;3;5;6;7;8;11) EN:852.67 kJ; 204.00 kcal; FH:6.07 g; SZH:31.61 g; ZS:5.81 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.50 mg; CK:8.50 g;
uzsonna	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; Delima 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;	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; Delima 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;	Gépsonka Kedvenc ízék EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.02 g; Delima 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; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.80 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.99 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g; Kenyer 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; 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;	Mákos búrkifli (1;3;5;6;7;8;11) EN:852.67 kJ; 204.00 kcal; FH:6.07 g; SZH:31.61 g; ZS:5.81 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.50 mg; CK:8.50 g;

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-Glütén; 2-Rákfélék; 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, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Punatestűek.