

Étlap

normál

2026.10.12. - 2026.10.18.



Nyomtatás: 2026.10.07. 6:08
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.12

Tej
Virágméz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű rozs zsemle
50g Paning

Sütőtökrémleves
Pirított napraforgómag
Zöldborsós sertésragu
Bulgur

Olasz felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

10.13

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Magyaros gombaleves
Csirkepörkölt
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű rozs zsemle
50g Paning

Szerda

10.14

Kakaó
Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Szárazbaleves
Vadas sertésragu
Durum főtt tészta köret
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Csütörtök

10.15

Gyümölcs tea
Tavaszi felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves tésztával
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Tartármártás
Körte

Poharas kefir
Kifli

Péntek

10.16

Gyümölcs tea
Mevehagymás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt
Mézes puszelli

Sajtos rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

ÉTLAP (Óvoda normál)

2026.10.12. - 2026.10.18.

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

Étlap	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
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:3.40 g; Virágméz EN:136.75 kJ; 32.72 kcal; FH:0.04 g; SZH:3.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.10 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 rozs zsemle 50g Paning (1) 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; 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; Kendőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13) 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; 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; Kigyóborka (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:0.24 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; Nátrú vajkrém (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; Tzs:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g; 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;	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; Tavaszi felvágott EN:163.40 kJ; 39.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.68 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.20 g; SÓ:0.39 mg; CK:0.22 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	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; Mevehagymás túrókrém (7;12) EN:124.12 kJ; 29.62 kcal; FH:2.55 g; SZH:0.58 g; ZS:1.85 g; Tzs:1.12 g; SÓ:0.10 mg; CK:0.44 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; Zöldpaprika
ebéd	Sütitőkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:579.94 kJ; 139.18 kcal; FH:2.16 g; SZH:18.02 g; ZS:6.41 g; Tzs:1.59 g; SÓ:0.51 mg; CK:5.76 g; Pirított napraforgómag (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; Zöldborsos sertésragu (1;10;12) EN:894.88 kJ; 214.65 kcal; FH:11.63 g; SZH:7.60 g; ZS:15.15 g; Tzs:4.60 g; SÓ:0.59 mg; CK:2.02 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 gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; Tzs:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g; Csirkepörkölt (1;9;12) EN:696.45 kJ; 167.48 kcal; FH:15.71 g; SZH:3.90 g; ZS:9.84 g; Tzs:1.62 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.72 g; Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:992.09 kJ; 239.08 kcal; FH:4.95 g; SZH:32.78 g; ZS:9.39 g; Tzs:2.65 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.87 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;	Szárzabbaleves (1;3;9;12) EN:696.91 kJ; 167.16 kcal; FH:8.31 g; SZH:24.84 g; ZS:3.71 g; Tzs:0.49 g; SÓ:0.57 mg; CK:1.41 g; Vadas sertésragu (1;7;9;10;12) EN:1263.53 kJ; 302.86 kcal; FH:12.56 g; SZH:11.79 g; ZS:22.63 g; Tzs:7.62 g; SÓ:0.71 mg; CK:4.19 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; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:472.20 kJ; 11.20 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 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; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:735.91 kJ; 176.50 kcal; FH:8.90 g; SZH:13.78 g; ZS:3.44 g; Tzs:0.92 g; SÓ:1.48 mg; CK:0.45 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:937.09 kJ; 224.64 kcal; FH:5.31 g; SZH:42.06 g; ZS:3.44 g; Tzs:0.38 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.70 g; Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:655.34 kJ; 156.78 kcal; FH:1.24 g; SZH:2.96 g; ZS:15.45 g; Tzs:4.24 g; SÓ:0.30 mg; CK:2.80 g; Körte EN:221.51 kJ; 52.99 kcal; FH:0.40 g; SZH:1.20 g; ZS:0.30 g; SÓ:0.01 mg; CK:10.20 g;	Tavaszi zöldsegleves (1;3;7;9;12) 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; Főtt tojás (3) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.32 g; ZS:2.71 g; Tzs:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g; Parajfőzelék (1;7;12) EN:538.87 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; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.59 g; ZS:0.30 g; Tzs:0.09 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g; Mézes puszelli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:1.90 g; Tzs:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;
uzsonna	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:10.06 g; ZS:6.16 g; Tzs:2.29 g; SÓ:0.84 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; 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;	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:0.05 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 rozs zsemle 50g Paning (1) 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;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; Tzs:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 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; Rágórepa (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;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:9.05 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;	Mézes puszelli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:1.90 g; Tzs:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 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-Glutén; 2-Rakélek; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek.