

Étlap

normál

2026.10.19. - 2026.10.25.



Nyomtatás: 2026.10.14. 5:06
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.19

Tej
Kifli teljes kiőrlésű
Delma margarin

Frankfurti leves
Piskóta kocka 70 gr
Csoki öntet

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

10.20

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyér félbarna szeletelt
Lilahagyma

Lebbencsleves
Csirke nuggets, tepsiben
sütve
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertéspárizsi
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.
Kígyóuborka

Szerda

10.21

Kakaó
Foszlós kalács

Vajasgaluska leves
Savanyú vetrece
Durum főtt tészta köret
Alma

Diákcsemege
Delma margarin
Kifli teljes kiőrlésű

Csütörtök

10.22

Gyümölcs tea
Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Almalé 100%
Bácskai rizseshús
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Túrós bukta

Péntek

10.23



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)

2026.10.19. - 2026.10.25.

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

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
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; SO:0.27 mg; CK:9.40 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; SO: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; SO:0.10 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; SO:0.00 mg; CK:7.04 g; Köröztölt (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:1.04 g; SO:0.49 mg; CK:0.70 g; Kenyér 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; SO: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; SO:0.00 mg; CK:1.01 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; SO:0.27 mg; CK:16.40 g; 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; SO:0.52 mg; CK:6.00 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; SO:0.00 mg; CK:7.04 g; Ízesített sajtkrém (7) EN:162.00 kJ; 39.00 kcal; FH:2.16 g; SZH:0.28 g; ZS:3.28 g; TZS:2.10 g; SO:0.56 mg; CK:0.22 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; SO:0.58 mg; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.36 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SO:0.00 mg; CK:0.48 g; Almalé 100% (13) EN:386.00 kJ; 92.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:22.00 g; ZS:1.00 g; SO:0.01 mg; CK:22.00 g; Bácskai rizseshus (1;3;6;7;9;10;12) EN:1715.84 kJ; 411.23 kcal; FH:13.51 g; SZH:49.04 g; ZS:17.68 g; TZS:5.00 g; SO:0.69 mg; CK:0.77 g;	
ebéd	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:721.24 kJ; 173.29 kcal; FH:7.29 g; SZH:8.77 g; ZS:12.06 g; TZS:4.03 g; SO:1.29 mg; CK:1.68 g; Piskóta kocka 70 gr (1;3) EN:1350.30 kJ; 272.30 kcal; FH:6.30 g; SZH:52.50 g; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; CK:25.90 g; Csoki öntet (1;5;7;8) EN:618.77 kJ; 147.37 kcal; FH:4.83 g; SZH:22.79 g; ZS:4.09 g; TZS:2.27 g; SO:0.18 mg; CK:21.36 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:406.84 kJ; 97.62 kcal; FH:2.44 g; SZH:16.49 g; ZS:2.32 g; TZS:0.25 g; SO:0.41 mg; CK:0.84 g; Csirke nuggets, tepsiben sütte (1;3;6;7;10) EN:607.32 kJ; 145.56 kcal; FH:5.28 g; SZH:11.04 g; ZS:8.76 g; TZS:2.15 g; SO:0.90 mg; CK:0.48 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; SO: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; SO:0.35 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SO:0.63 mg; CK:1.04 g; Savanyú vetreze (1;3;6;7;9;10;12) EN:1060.60 kJ; 254.18 kcal; FH:11.61 g; SZH:5.55 g; ZS:20.49 g; TZS:6.98 g; SO:0.62 mg; CK:2.05 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; SO:0.56 mg; CK:0.77 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SO:0.01 mg; CK:15.00 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; SO:0.96 mg; CK:0.20 g; Túrós bukta (1;3;5;6;7;8;11) EN:744.50 kJ; 180.00 kcal; FH:3.95 g; SZH:20.00 g; ZS:3.00 g; TZS:5.00 g; SO:0.00 mg; CK:6.75 g;	
uzsonna	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; SO: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; SO: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; SO:1.00 mg; CK:0.10 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.36 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SO:0.00 mg; CK:0.48 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; SO: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; SO:0.10 mg; Zsemle, vizes Páning 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; SO:0.79 mg; CK:0.25 g; Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SO:0.01 mg; CK:0.34 g;	Diákcsemege (6) EN:216.93 kJ; 51.90 kcal; FH:2.51 g; SZH:0.03 g; ZS:4.61 g; TZS:1.77 g; SO:0.43 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; SO: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; SO:0.56 mg;		

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); SO(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.