

Étlap

normál

2026.05.18. - 2026.05.24.



Nyomtatás: 2026.05.13. 8:37

Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.18

Citromos tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér burgonyás szeletelt

Tárkonyos halgaluskaleves
Ízes bukta
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Kedd

05.19

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kifli

Zöldséges tarhonyaleves
Sült baromfivirslis
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertéspárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

05.20

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Paradicsomleves
Hentestokány
Főtt burgonya

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Csütörtök

05.21

Kakaó
Foszlós kalács

Zöldséges lencseleves
Savanyú vetre
Párolt rizs

Csirkemellsonka Kedvenc
ízek
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Péntek

05.22

Citromos tea
Házi tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Almákrémleves
Négysajtos brokkoliszósz
Főtt penne tészta

Sajtkrém rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

| | Hétfő 05.18 | Kedd 05.19 | Szerda 05.20 | Csütörtök 05.21 | Péntek 05.22 | Szombat 05.23 | Vasárnap 05.24 |
|----------------|--|--|---|--|---|------------------|-------------------|
| tízórai | Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:3.04 g; ZS:0.00 mg; CK:7.10 g; | Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; ZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; | Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; ZS:0.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:16.40 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; ZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:16.40 g; | Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:3.04 g; ZS:0.00 mg; CK:7.10 g; | | |
| | Zala felvágott EN:204.88 kJ; 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; ZS:1.46 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.02 g; | Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; ZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g; | Kenőmájás (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; ZS:2.53 g; SÓ:0.55 mg; | 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; ZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g; | Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:147.16 kJ; 35.09 kcal; FH:2.36 g; SZH:1.34 g; ZS:2.14 g; ZS:0.65 g; SÓ:0.34 mg; CK:0.33 g; | | |
| | Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; ZS: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; ZS:0.13 g; SÓ:0.73 mg; | Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; | Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; | Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; | | |
| | Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11) EN:540.45 kJ; 129.30 kcal; FH:5.41 g; SZH:24.82 g; ZS:0.85 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.50 g; | Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11) EN:540.45 kJ; 129.30 kcal; FH:5.41 g; SZH:24.82 g; ZS:0.85 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.50 g; | Kigyóuborka (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; | | Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; ZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g; | | |
| ebéd | Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:298.65 kJ; 71.81 kcal; FH:1.74 g; SZH:9.62 g; ZS:2.84 g; ZS:0.34 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:298.65 kJ; 71.81 kcal; FH:1.74 g; SZH:9.62 g; ZS:2.84 g; ZS:0.34 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; | Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:644.41 kJ; 154.59 kcal; FH:2.72 g; SZH:28.05 g; ZS:3.43 g; ZS:0.40 g; SÓ:0.83 mg; CK:18.59 g; | Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:671.64 kJ; 161.11 kcal; FH:8.37 g; SZH:22.50 g; ZS:4.11 g; ZS:0.52 g; SÓ:0.43 mg; CK:1.59 g; | Almakrémleves (1;7;8;10;12) EN:475.90 kJ; 113.47 kcal; FH:1.23 g; SZH:19.47 g; ZS:3.32 g; ZS:1.56 g; SÓ:0.30 mg; CK:15.86 g; | | |
| | ízes bukta 50g | Sült baromfivirslí (6;7;9;10) EN:730.50 kJ; 176.60 kcal; FH:8.38 g; SZH:0.65 g; ZS:15.59 g; ZS:6.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.39 g; | Henteskánya (1;6;7;9;10;12) EN:773.27 kJ; 185.57 kcal; FH:9.51 g; SZH:4.49 g; ZS:14.27 g; ZS:4.06 g; SÓ:0.90 mg; CK:0.32 g; | Savanyú vetrece (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; ZS:6.98 g; SÓ:0.62 mg; CK:2.05 g; | Négyszaitos brokkoliszós (1;6;7;12) EN:612.67 kJ; 146.51 kcal; FH:8.17 g; SZH:7.23 g; ZS:9.39 g; ZS:5.03 g; SÓ:0.64 mg; CK:3.91 g; | | |
| | Alma | Tejfőles zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:747.66 kJ; 179.61 kcal; FH:4.86 g; SZH:18.37 g; ZS:9.47 g; ZS:2.62 g; SÓ:0.51 mg; CK:6.70 g; | Főtt burgonya (12) EN:783.89 kJ; 187.54 kcal; FH:5.00 g; SZH:40.00 g; ZS:0.40 g; ZS:0.05 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.60 g; | Párolt rizs (10;12) EN:1032.66 kJ; 247.60 kcal; FH:4.33 g; SZH:46.83 g; ZS:4.66 g; ZS:0.62 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.09 g; | Főtt penne tészta (1;3) EN:1341.17 kJ; 322.04 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:9.05 g; ZS:0.95 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.77 g; | | |
| uzsonna | Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; ZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g; | Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; ZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg; | Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; ZS:0.11 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g; | Csirkemellsonka Kedvenc ízek EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; ZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.10 g; | Sajtkrémcsúszka EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; ZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; | | |
| | Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; ZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; | Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; ZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; | Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; ZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; | Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; ZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; | | | |
| | Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 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; ZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; | Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; | Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.58 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); ZTS(zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Gluten; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földmogyoró; 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.