

Étlap

normál

2026.06.15. - 2026.06.21.



Nyomtatás: 2026.06.11. 5:30
Nyomtatta: Széki-Borsos Kinga

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.15

Tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Jókai bableves
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Alma

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

06.16

Citromos tea
Citromos tonhalkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Főtt tojás
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenye Marci

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.
Paradicsom

Szerda

06.17

Vaníliás tej
Foszlós kalács

Brokkolikrémleves
Krémes sajtos csirkeragu
Párolt rizs
Levesgyöngy

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Csütörtök

06.18

Citromos tea
Sertéspárizsi
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.
Zöldpaprika

Magyaros zöldbableves
Sertésvagdalt
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Péntek

06.19

Gyümölcs tea
Sertés májkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Almalé 100%
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Lekváros croissant



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)

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

2026.06.15. - 2026.06.21.

Cikloitali Runcutka Óvoda (Vagas u. 54.) - A -					
tízórai	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
	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; Vajkrém ízesített (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; Teljes kiörlesú 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;	Citromos tea (1;12) EN:134,57 kJ; 32,21 kcal; FH:0,15 g; SZH:7,41 g; ZS:0,04 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,10 g; Citromos tonhalkrém (4;7;10;12) EN:375,25 kJ; 89,77 kcal; FH:2,48 g; SZH:1,28 g; ZS:8,59 g; TZS:2,61 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,33 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;	Vanília tej (7) EN:472,70 kJ; 112,09 kcal; FH:6,00 g; SZH:15,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:12,90 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; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g;	Citromos tea (1;12) EN:134,57 kJ; 32,21 kcal; FH:0,15 g; SZH:7,41 g; ZS:0,04 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,10 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; 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; 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; Rágórépa (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;	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; Sertés májkrém (1;6;7) 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; Teljes kiörlesú 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:1,60 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,03 mg; CK:0,40 g;
ebéd	Jókai bableves (1;6;7;9;10;12) EN:1068,30 kJ; 256,01 kcal; FH:12,46 g; SZH:16,74 g; ZS:15,33 g; TZS:5,03 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,95 g; Dejós szörás (1;6;11) EN:430,05 kJ; 102,89 kcal; FH:3,75 g; SZH:9,75 g; ZS:5,38 g; TZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:6,00 g; Metélt fott tészta (1;3) EN:1043,86 kJ; 250,32 kcal; FH:7,50 g; SZH:43,80 g; ZS:4,90 g; TZS:0,50 g; SÓ:0,55 mg; CK:0,66 g; Alma EN:145,41 kJ; 34,79 kcal; FH:0,40 g; SZH:7,00 g; ZS:0,40 g; SÓ:0,01 mg; CK:10,00 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ; 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g; Fott 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; Finomfözelék (1;7;12) EN:725,12 kJ; 173,90 kcal; FH:7,22 g; SZH:24,56 g; ZS:5,02 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,74 mg; CK:8,29 g; Teljes kiörlesú 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; 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;	Brokkolirémleves (1;6;7;10;12) EN:411,02 kJ; 98,77 kcal; FH:2,78 g; SZH:7,83 g; ZS:6,22 g; TZS:1,90 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,91 g; Krémis sajtos csirkeragu (1;6;7;10;12) EN:123,82 kJ; 29,64 kcal; FH:26,71 g; SZH:9,59 g; ZS:13,71 g; TZS:3,93 g; SÓ:1,39 mg; CK:3,51 g; Párolt rizs (12) EN:1032,47 kJ; 247,60 kcal; FH:4,33 g; SZH:46,82 g; ZS:4,66 g; TZS:0,62 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,09 g; Levesgöngy (1) EN:209,10 kJ; 50,00 kcal; FH:0,80 g; SZH:5,30 g; ZS:2,80 g; TZS:1,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,60 g;	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:1,30 g; Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:952,78 kJ; 228,23 kcal; FH:10,41 g; SZH:18,39 g; ZS:12,45 g; TZS:3,84 g; SÓ:1,13 mg; CK:0,96 g; Tejfölös burgonyafözelék (1;7;12) EN:992,09 kJ; 238,08 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 kiörlesú Kenyer (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;	Almalé 100% (13) EN:386,00 kJ; 92,00 kcal; FH:0,14 g; SZH:22,00 g; ZS:1,00 g; SÓ:0,01 mg; CK:22,00 g; Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) EN:1815,16 kJ; 435,28 kcal; FH:15,67 g; SZH:52,89 g; ZS:17,68 g; TZS:4,25 g; SÓ:0,93 mg; CK:8,56 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;
uzsonna	Gépsonka Kedvenc ízek 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; 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; 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;	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; SÓ: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; SÓ:0,10 mg; 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; 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 kiörlesú 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; Póréhagyma EN:5,10 kJ; 1,22 kcal; FH:0,03 g; SZH:0,25 g; ZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,08 g;	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; Teljes kiörlesú 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; Lekváros croissant (1;7) EN:1164,80 kJ; 273,70 kcal; FH:3,85 g; SZH:34,58 g; ZS:13,16 g; TZS:6,72 g; SÓ:0,55 mg; CK:11,97 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-Gluten; 2-Rakfélék; 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.