

Étlap

normál

2026.06.22. - 2026.06.28.



Nyomtatás: 2026.06.16. 15:32

Nyomtatta: Ördögh Erika

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.22

Kedd

06.23

Szerda

06.24

Tejeskávé
kuglóf

FokhagymakréMLEVES
PíRÍTOTT napraforgómag
Jóasszony sertés ragu
Bulgur

Turista
Delma margarin
Kifli teljes kiőrlésű
Kígyóuborka

Csütörtök

06.25

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Zsemle

ReszelttésztaLEVES
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Péntek

06.26

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Magyaros gombaleves
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

Kakaós csiga 50g



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

2026.06.22. - 2026.06.28.

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
tízórai			Tejeskávé (1;5;7) EN:497,07 kJ; 117,93 kcal; FH:6,25 g; SZH:16,57 g; ZS:3,01 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:16,57 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;	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;
			kuglóf (1;3;6;7) EN:735,51 kJ; 175,95 kcal; FH:5,01 g; SZH:29,01 g; ZS:4,34 g; TZS:2,08 g; SÓ:0,02 mg;	Sajtkrém natúr (7) EN:133,80 kJ; 32,20 kcal; FH:2,20 g; SZH:0,84 g; ZS:2,20 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,25 mg; CK:0,72 g;	Sajtkrém natúr (7) EN:133,80 kJ; 32,20 kcal; FH:2,20 g; SZH:0,84 g; ZS:2,20 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,25 mg; CK:0,72 g;
				Zsemle (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; CK:0,30 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 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;
					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;
ebéd			Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:318,90 kJ; 76,59 kcal; FH:1,49 g; SZH:7,40 g; ZS:4,53 g; TZS:1,47 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,60 g;	Reszelttészaleves (1;3;7;9;12) EN:190,42 kJ; 45,68 kcal; FH:1,29 g; SZH:7,35 g; ZS:1,16 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,90 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;	Húscombóc (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;	Rántott sajt (1;3;7;8;10;11) EN:804,36 kJ; 192,04 kcal; FH:9,60 g; SZH:8,00 g; ZS:13,48 g; TZS:6,25 g; SÓ:1,12 mg; CK:0,19 g;
			Jóasszony sertés ragu (1;6;7;9;10;12) EN:1063,04 kJ; 255,07 kcal; FH:12,75 g; SZH:6,49 g; ZS:19,66 g; TZS:5,79 g; SÓ:0,78 mg; CK:1,24 g;	Paradicsommártás (1;9;12) EN:656,70 kJ; 157,84 kcal; FH:2,02 g; SZH:25,32 g; ZS:5,30 g; TZS:0,60 g; SÓ:0,78 mg; CK:19,06 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;
			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;	Főtt burgonya fél adag (12) EN:470,34 kJ; 112,52 kcal; FH:3,00 g; SZH:24,00 g; ZS:0,24 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,96 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;
			Turista (6;7;9;10) EN:184,88 kJ; 44,23 kcal; FH:1,75 g; SZH:0,03 g; ZS:4,10 g; TZS:1,57 g; SÓ:0,39 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178,25 kJ; 42,64 kcal; FH:2,38 g; SZH:0,04 g; ZS:3,64 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,45 mg;	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11) EN:943,50 kJ; 225,00 kcal; FH:4,00 g; SZH:29,50 g; ZS:10,30 g; TZS:4,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:11,50 g;
uzsonna			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;	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;	
			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;	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;	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;	

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-Rakfélék; 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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.