

Étlap

normál

2026.08.31. - 2026.09.06.



Nyomtatás: 2026.08.27. 4:36

Nyomtatta: Danis Henrietta

Cinkotai Huncutka Óvoda (Vágás u. 54.)

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

08.31

Gyümölcs tea
Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Babgulyás
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Kenyer félbarna szeletelt

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle, vizes Paning Kft.
Zöldpaprika

Kedd

09.01

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Zöldpaprika

Gyümölcsleves
Bácskai rizseshús
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Pogácsa tökmagos

Szerda

09.02

Gyümölcs tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldborsóleves
Póréhagymás sajtos
szárnyasragu
Bulgur
Alma

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Csütörtök

09.03

Kakaó
Natúr vajkrém
Zsemle, vizes Paning Kft.

Daragaluska leves
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Paprikás szalámi
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

09.04

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Tejfölös gombaleves
Zöldséges sajtmártás*
Gnocchi

Rácsos táskás túrós



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.) - A -

2026.08.31. - 2026.09.06.

Étlap	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
tízórai	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:17.17 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 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; 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;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:17.17 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 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; 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; 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;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:17.17 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Hazi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:101.03 kJ; 24.13 kcal; FH:1.55 g; SZH:1.29 g; ZS:1.38 g; Tzs:0.80 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.43 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;	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; SÓ:0.27 mg; CK:16.40 g; Natur 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; 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; 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; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.50 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Egyfőls gombaleves (1;3;7;9;12) EN:445.25 kJ; 106.73 kcal; FH:4.11 g; SZH:11.15 g; ZS:5.02 g; Tzs:1.83 g; SÓ:0.46 mg; CK:1.09 g; Zöldseges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12) EN:573.07 kJ; 136.93 kcal; FH:7.33 g; SZH:8.51 g; ZS:8.14 g; Tzs:4.26 g; SÓ:0.76 mg; CK:3.80 g; Gnocchi (1) EN:1329.30 kJ; 315.90 kcal; FH:7.92 g; SZH:55.80 g; ZS:5.40 g; Tzs:0.67 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.98 g;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:17.17 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Főtt 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; 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; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.50 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Egyfőls gombaleves (1;3;7;9;12) EN:445.25 kJ; 106.73 kcal; FH:4.11 g; SZH:11.15 g; ZS:5.02 g; Tzs:1.83 g; SÓ:0.46 mg; CK:1.09 g; Zöldseges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12) EN:573.07 kJ; 136.93 kcal; FH:7.33 g; SZH:8.51 g; ZS:8.14 g; Tzs:4.26 g; SÓ:0.76 mg; CK:3.80 g; Gnocchi (1) EN:1329.30 kJ; 315.90 kcal; FH:7.92 g; SZH:55.80 g; ZS:5.40 g; Tzs:0.67 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.98 g;
ebéd	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1033.61 kJ; 247.73 kcal; FH:13.25 g; SZH:24.30 g; ZS:10.70 g; Tzs:2.97 g; SÓ:0.60 mg; CK:1.48 g; Dejős szórás (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 főtt tészta (1;3) EN:1211.67 kJ; 290.54 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:5.55 g; Tzs:0.56 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.77 g; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.69 g; ZS:0.30 g; Tzs:0.09 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:354.81 kJ; 84.83 kcal; FH:0.84 g; SZH:14.54 g; ZS:2.35 g; Tzs:1.06 g; SÓ:0.30 mg; CK:13.24 g; Bacskai 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; SÓ:0.69 mg; CK:0.77 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; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 g;	Zöldborsóleves (1;3;12) EN:469.76 kJ; 112.75 kcal; FH:5.14 g; SZH:15.80 g; ZS:3.14 g; Tzs:0.41 g; SÓ:0.31 mg; CK:3.50 g; Póréhagymás sajtos szárnyasragu (1;7;10;12) EN:602.54 kJ; 144.28 kcal; FH:13.02 g; SZH:5.90 g; ZS:7.54 g; Tzs:2.47 g; SÓ:0.81 mg; CK:2.18 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:0.62 mg; CK:0.62 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.80 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;	Daragutka leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:406.97 kJ; 97.39 kcal; FH:2.98 g; SZH:13.02 g; ZS:3.60 g; Tzs:0.79 g; SÓ:0.55 mg; CK:1.56 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; Paradisomos káposzta (1;10;12) EN:686.96 kJ; 165.08 kcal; FH:3.78 g; SZH:24.58 g; ZS:5.53 g; Tzs:0.63 g; SÓ:0.82 mg; CK:13.59 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;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:17.17 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Főtt 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; 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; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.50 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Egyfőls gombaleves (1;3;7;9;12) EN:445.25 kJ; 106.73 kcal; FH:4.11 g; SZH:11.15 g; ZS:5.02 g; Tzs:1.83 g; SÓ:0.46 mg; CK:1.09 g; Zöldseges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12) EN:573.07 kJ; 136.93 kcal; FH:7.33 g; SZH:8.51 g; ZS:8.14 g; Tzs:4.26 g; SÓ:0.76 mg; CK:3.80 g; Gnocchi (1) EN:1329.30 kJ; 315.90 kcal; FH:7.92 g; SZH:55.80 g; ZS:5.40 g; Tzs:0.67 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.98 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; 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; 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;	Pogácsa tökmagos (1;3;5;6;7;8;11) EN:1525.98 kJ; 365.04 kcal; FH:4.92 g; SZH:26.97 g; ZS:26.19 g; Tzs:7.16 g; SÓ:1.58 mg; 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; 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; Kigőyuborka (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;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:354.81 kJ; 84.83 kcal; FH:0.84 g; SZH:14.54 g; ZS:2.35 g; Tzs:1.06 g; SÓ:0.30 mg; CK:13.24 g; Bacskai 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; SÓ:0.69 mg; CK:0.77 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; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.80 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g; Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.82 g; Tzs:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 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; 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; Kigőyuborka (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;	Daragutka leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:406.97 kJ; 97.39 kcal; FH:2.98 g; SZH:13.02 g; ZS:3.60 g; Tzs:0.79 g; SÓ:0.55 mg; CK:1.56 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; Paradisomos káposzta (1;10;12) EN:686.96 kJ; 165.08 kcal; FH:3.78 g; SZH:24.58 g; ZS:5.53 g; Tzs:0.63 g; SÓ:0.82 mg; CK:13.59 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; Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12) EN:215.00 kJ; 52.00 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.05 g; ZS:4.70 g; Tzs:1.90 g; SÓ:0.40 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; 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; Kigőyuborka (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;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:17.17 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Főtt 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; 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; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.50 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Egyfőls gombaleves (1;3;7;9;12) EN:445.25 kJ; 106.73 kcal; FH:4.11 g; SZH:11.15 g; ZS:5.02 g; Tzs:1.83 g; SÓ:0.46 mg; CK:1.09 g; Zöldseges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12) EN:573.07 kJ; 136.93 kcal; FH:7.33 g; SZH:8.51 g; ZS:8.14 g; Tzs:4.26 g; SÓ:0.76 mg; CK:3.80 g; Gnocchi (1) EN:1329.30 kJ; 315.90 kcal; FH:7.92 g; SZH:55.80 g; ZS:5.40 g; Tzs:0.67 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.98 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-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.