

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	· Rizstej · Teljes kiőrlésű gabonagolyó {1!, 6!, 8!} · Rizstej energia (Joule): 182.000 kJ; energia (kalória): 43.470 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 7.800 g; só: 0.160 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.400 g; tejkalcium: 240.000 mg · Teljes kiőrlésű gabonagolyó {1!, 6!, 8!} energia (Joule): 322.200 kJ; energia (kalória): 76.956 kcal; zsír: 0.640 g; szénhidrát: 14.600 g; só: 0.018 g; fehérje (össz): 1.760 g	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · tavaszi felvágott · Tea citromos energia (Joule): 269.496 kJ; energia (kalória): 64.369 kcal; zsír: 0.017 g; szénhidrát: 15.679 g; cukor: 15.678 g; kalcium: 0.573 mg; fehérje (össz): 0.078 g · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · tavaszi felvágott energia (Joule): 230.100 kJ; energia (kalória): 54.959 kcal; zsír: 4.386 g; zsírsav: 3.966 g; szénhidrát: 0.711 g; cukor: 0.243 g; só: 0.556 g; fehérje (össz): 3.102 g	· limonádé · Tonhalkrém {10!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · limonádé energia (Joule): 219.482 kJ; energia (kalória): 52.422 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 12.727 g; cukor: 12.727 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.038 g · Tonhalkrém {10!} energia (Joule): 6.528 kJ; energia (kalória): 1.559 kcal; zsír: 0.073 g; szénhidrát: 0.145 g; cukor: 0.018 g; fehérje (össz): 0.064 g · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g	· Rizstej · teljes kiörlésű kenyér {1!} · olasz felvágott kométa · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kigyóuborka · Rizstej energia (Joule): 182.000 kJ; energia (kalória): 43.470 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 7.800 g; só: 0.160 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.400 g; tejkalcium: 240.000 mg · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · kigyóuborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiörlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · Növényi sajt
	Ebéd	· Kertészleves {1!, 3!, 9!} · Növényi sajtos sonkás tészta {1!, 3!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 165.973 kJ; energia (kalória): 39.642 kcal; zsír: 0.327 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 6.015 g; cukor: 1.056 g; só: 0.905 g; kalcium: 13.968 mg; fehérje (össz): 2.414 g · Növényi sajtos sonkás tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1500.909 kJ; energia (kalória): 358.485 kcal; zsír: 18.346 g; zsírsav: 4.634 g; szénhidrát: 32.032 g; cukor: 0.390 g; só: 1.824 g; koleszterin: 29.400 mg; fehérje (össz): 14.624 g	· Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} · Sült virsli feltét · Kelkáposzta főzelék {1!} · kézműves kenyér {1!} · Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} energia (Joule): 372.721 kJ; energia (kalória): 89.023 kcal; zsír: 6.415 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 5.476 g; cukor: 0.379 g; só: 0.184 g; kalcium: 0.048 mg; fehérje (össz): 1.276 g · Sült virsli feltét energia (Joule): 869.800 kJ; energia (kalória): 207.748 kcal; zsír: 19.580 g; szénhidrát: 0.096 g; só: 2.400 g; koleszterin: 34.560 mg; fehérje (össz): 6.000 g · Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 619.671 kJ; energia (kalória): 148.006 kcal; zsír: 10.401 g; zsírsav: 0.190 g; szénhidrát: 8.691 g; cukor: 3.870 g; só: 1.078 g; kalcium: 40.548 mg; fehérje (össz): 4.129 g · kézműves kenyér {1!} energia (Joule): 399.600 kJ; energia (kalória): 95.443 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 18.840 g; fehérje (össz): 3.280 g	· Gulyásleves {9!} · Mákos nudli {1!, 3!} · Gulyásleves {9!} energia (Joule): 644.262 kJ; energia (kalória): 153.879 kcal; zsír: 12.428 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 2.833 g; cukor: 1.060 g; só: 1.257 g; kalcium: 8.946 mg; telített zsírsav: 5.327 g; fehérje (össz): 6.367 g · Mákos nudli {1!, 3!} energia (Joule): 1724.408 kJ; energia (kalória): 411.867 kcal; zsír: 9.879 g; zsírsav: 6.979 g; szénhidrát: 67.713 g; cukor: 12.033 g; só: 0.127 g; kalcium: 269.022 mg; telített zsírsav: 0.336 g; fehérje (össz): 12.656 g	· Paradicsomleves (hagyományos ABC tésztás) {1!, 3!, 9!} · Répás csirke mell ragu Tejmentes {1!} · Párolt rizs · Paradicsomleves (hagyományos ABC tésztás) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 659.284 kJ; energia (kalória): 157.468 kcal; zsír: 10.256 g; szénhidrát: 13.941 g; cukor: 6.683 g; só: 0.907 g; kalcium: 1.616 mg; fehérje (össz): 1.490 g · Répás csirke mell ragu Tejmentes {1!} energia (Joule): 777.659 kJ; energia (kalória): 185.740 kcal; zsír: 13.462 g; zsírsav: 1.300 g; szénhidrát: 2.878 g; cukor: 0.260 g; só: 0.948 g; koleszterin: 30.096 mg; fehérje (össz): 11.550 g · Párolt rizs energia (Joule): 1055.718 kJ; energia (kalória): 252.154 kcal; zsír: 10.117 g; szénhidrát: 35.084 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 3.622 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - Pritaminos szendvicsskrém teljes kiőrlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g Pritaminos szendvicsskrém energia (Joule): 199.364 kJ; energia (kalória): 47.618 kcal; zsír: 5.060 g; szénhidrát: 0.540 g; só: 0.120 g; telített zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.180 g	- vizes zsemle {1!} - minilekvár vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	- korpás zsemle {1!} - Növényi sajt - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - tv paprika korpás zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g Növényi sajt Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	briós (1 db 56 g) {1!, 3!} briós (1 db 56 g) {1!, 3!} energia (Joule): 371.280 kJ; energia (kalória): 88.679 kcal; zsír: 1.924 g; szénhidrát: 14.820 g; fehérje (össz): 2.444 g	- vizes zsemle {1!} - Céklás-lenmagos szendvicsskrém házi vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Céklás-lenmagos szendvicsskrém házi energia (Joule): 401.153 kJ; energia (kalória): 95.814 kcal; zsír: 10.384 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.558 g; só: 0.240 g; telített zsírsav: 2.800 g; fehérje (össz): 0.416 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 2610.4752 kJ energia (kalória): 623.5012 kcal zsír: 25.5200 g zsírsav: 4.6610 g szénhidrát: 72.9570 g cukor: 1.4460 g só: 3.3420 g kalcium: 258.5880 mg telített zsírsav: 1.6000 g koleszterin: 29.4000 mg fehérje (össz): 21.3520 g tej-kalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 4276.0958 kJ energia (kalória): 1021.3294 kcal zsír: 45.0310 g zsírsav: 4.1740 g szénhidrát: 120.9610 g cukor: 20.1700 g só: 5.9999 g kalcium: 53.7690 mg telített zsírsav: 0.7000 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 27.1450 g	energia (Joule): 3946.7778 kJ energia (kalória): 942.6702 kcal zsír: 26.0900 g zsírsav: 7.3224 g szénhidrát: 143.9460 g cukor: 26.1760 g só: 3.0417 g kalcium: 303.6400 mg telített zsírsav: 6.3630 g fehérje (össz): 30.5250 g	energia (Joule): 4258.6808 kJ energia (kalória): 1017.1689 kcal zsír: 48.9490 g zsírsav: 1.3000 g szénhidrát: 109.3230 g cukor: 7.4530 g só: 4.5760 g kalcium: 254.2160 mg telített zsírsav: 0.9000 g koleszterin: 30.0960 mg fehérje (össz): 29.5560 g tej-kalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 4509.5292 kJ energia (kalória): 1077.0822 kcal zsír: 49.2330 g zsírsav: 0.0470 g szénhidrát: 90.3930 g cukor: 5.2280 g só: 3.2680 g kalcium: 44.3100 mg telített zsírsav: 4.0340 g koleszterin: 178.5000 mg fehérje (össz): 59.5810 g tej-kalcium: 14.4000 mg
-----------------------------	---	---	--	---	---

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szézámag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus