Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai	· Tea citromos · korpás zsemle {1!} · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 g · 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 · Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 180.801 kJ; energia (kalória): 43.184 kcal; zsír: 2.103 g; szénhidrát: 1.122 g; só: 0.074 g; kalcium: 21.387 mg; telített zsírsav: 0.390 g; fehérje (össz): 4.878 g; tejkalcium: 24.000 mg	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes sertés párizsi · kígyóuborka · Tejeskávé koff mentes {7!} energia (Joule): 301.188 kJ; energia (kalória): 71.937 kcal; zsír: 1.841 g; zsírsav: 0.033 g; szénhidrát: 9.130 g; cukor: 1.798 g; só: 0.002 g; kalcium: 141.611 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 4.146 g; tejkalcium: 141.600 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 · 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 · Hentes sertés párizsi energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g · kígyóuborka 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	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · sajtkrém natur {7!} · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 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 · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.390 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa bécsi felvágott · Tehéntej 1,5 %-os {7!} energia (Joule): 420.000 kJ; energia (kalória): 100.315 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 236.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 236.000 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 · 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 · Kométa bécsi felvágott energia (Joule): 266.100 kJ; energia (kalória): 63.557 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · Holland kakaó főzött {7!} energia (Joule): 566.568 kJ; energia (kalória): 135.322 kcal; zsír: 3.260 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 18.518 g; cukor: 7.792 g; só: 0.001 g; kalcium: 236.047 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.022 g; tejkalcium: 236.000 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 · Padlizsánkrém házi energia (Joule): 16.724 kJ; energia (kalória): 3.995 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.729 g; cukor: 0.724 g; só: 0.118 g; fehérje (össz): 0.198 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	· Zöldség krémleves(jó) {7!, 9!, 12!} · levesgyöngy {1!, 3!, 7!} · Csikós tokány (új) {1!, 7!} · Párolt bulgur(jó) {1!} · Zöldség krémleves(jó) {7!, 9!, 12!} energia (Joule): 152.040 kJ; energia (kalória): 36.313 kcal; zsír: 1.307 g; zsírsav: 0.065 g; szénhidrát: 4.271 g; cukor: 2.978 g; só: 0.007 g; kalcium: 32.088 mg; telített zsírsav: 0.102 g; fehérje (össz): 1.503 g; tejkalcium: 23.256 mg · levesgyöngy {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 836.400 kJ; energia (kalória): 200.000 kcal; zsír: 10.400 g; szénhidrát: 21.200 g; cukor: 1.028 g; só: 0.320 g; telített zsírsav: 5.200 g; fehérje (össz): 3.200 g · Csikós tokány (új) {1!, 7!} energia (Joule): 814.534 kJ; energia (kalória): 194.547 kcal; zsír: 13.172 g; zsírsav: 3.335 g; szénhidrát: 3.103 g; cukor: 0.238 g; só: 0.258 g; kalcium: 38.052 mg; telített zsírsav: 12.159 g; fehérje (össz): 14.666 g; tejkalcium: 27.300 mg · Párolt bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 975.978 kJ; energia (kalória): 233.109 kcal; zsír: 3.793 g; zsírsav: 0.564 g; szénhidrát: 45.545 g; só: 0.325 g; fehérje (össz): 7.377 g	· Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!} · Burgonyafőzelék(jó) {1!, 7!} · Bélszínes roló {1!, 6!} · Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 227.278 kJ; energia (kalória): 54.284 kcal; zsír: 1.368 g; zsírsav: 0.037 g; szénhidrát: 6.638 g; cukor: 2.818 g; só: 0.012 g; kalcium: 10.530 mg; fehérje (össz): 2.610 g · Burgonyafőzelék(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 258.727 kJ; energia (kalória): 61.796 kcal; zsír: 4.016 g; zsírsav: 3.103 g; szénhidrát: 5.007 g; só: 0.024 g; kalcium: 25.428 mg; fehérje (össz): 1.414 g; tejkalcium: 25.428 mg · Bélszínes roló {1!, 6!} energia (Joule): 400.500 kJ; energia (kalória): 95.658 kcal; zsír: 3.300 g; szénhidrát: 8.500 g; cukor: 1.600 g; só: 0.950 g; telített zsírsav: 1.450 g; fehérje (össz): 6.500 g	· Lencsegulyás(jó) {1!, 3!, 7!, 10!} · Túrós tészta {1!, 3!, 7!} · Lencsegulyás(jó) {1!, 3!, 7!, 10!} energia (Joule): 902.076 kJ; energia (kalória): 215.457 kcal; zsír: 8.641 g; zsírsav: 3.153 g; szénhidrát: 16.825 g; cukor: 1.087 g; só: 0.168 g; kalcium: 31.820 mg; telített zsírsav: 8.338 g; fehérje (össz): 16.495 g; tejkalcium: 23.400 mg · Túrós tészta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1676.791 kJ; energia (kalória): 400.495 kcal; zsír: 11.646 g; zsírsav: 5.139 g; szénhidrát: 55.848 g; cukor: 8.392 g; só: 1.371 g; kalcium: 81.230 mg; telített zsírsav: 0.725 g; fehérje (össz): 17.429 g; tejkalcium: 86.760 mg	· Tojásleves(jó) {1!, 3!} · Vagdaltpogácsa sertéshúsból(jó) {1!, 3!} · Zöldbabfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!} · kézmíves kenyér {1!} · Tojásleves(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 324.238 kJ; energia (kalória): 77.443 kcal; zsír: 5.318 g; zsírsav: 1.699 g; szénhidrát: 4.059 g; cukor: 0.108 g; só: 0.072 g; kalcium: 6.178 mg; fehérje (össz): 3.179 g · Vagdaltpogácsa sertéshúsból(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 1185.770 kJ; energia (kalória): 283.216 kcal; zsír: 21.252 g; zsírsav: 0.695 g; szénhidrát: 12.039 g; cukor: 0.045 g; só: 0.659 g; kalcium: 12.602 mg; fehérje (össz): 11.278 g · Zöldbabfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 1979.855 kJ; energia (kalória): 472.880 kcal; zsír: 7.108 g; zsírsav: 3.093 g; szénhidrát: 77.263 g; só: 0.677 g; kalcium: 149.436 mg; fehérje (össz): 27.396 g; tejkalcium: 25.350 mg · kézmíves 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	· Hügli Alma-barack 100% 2dl · Petrezselymes burgonya(jó) · Almás céklasaláta(jó) {10!} · Rántott csirke töltelékes palacsinta {1!, 3!, 7!} · Hügli Alma-barack 100% 2dl energia (Joule): 398.000 kJ; energia (kalória): 95.061 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 24.600 g; cukor: 23.400 g · Petrezselymes burgonya(jó) energia (Joule): 61.403 kJ; energia (kalória): 14.666 kcal; zsír: 1.509 g; szénhidrát: 0.294 g; só: 0.901 g; kalcium: 7.350 mg; fehérje (össz): 0.132 g · Almás céklasaláta(jó) {10!} energia (Joule): 47.603 kJ; energia (kalória): 11.370 kcal; zsír: 0.043 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 2.430 g; cukor: 1.677 g; só: 0.195 g; fehérje (össz): 0.317 g · Rántott csirke töltelékes palacsinta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 671.300 kJ; energia (kalória): 160.337 kcal; zsír: 8.400 g; szénhidrát: 15.400 g; cukor: 0.910 g; só: 0.854 g; telített zsírsav: 1.540 g; fehérje (össz): 4.830 g
Uzsonna	· Kifli {1!, 7!} · gyümölcs joghurt {7!} · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g · gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 607.600 kJ; energia (kalória): 145.123 kcal; zsír: 5.075 g; zsírsav: 4.270 g; szénhidrát: 19.653 g; cukor: 8.278 g; só: 0.429 g; kalcium: 210.000 mg; fehérje (össz): 4.900 g; tejkalcium: 210.000 mg	· korpás zsemle {1!} · tepertőkrém · lilahagyma · 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 · tepertőkrém energia (Joule): 1036.200 kJ; energia (kalória): 247.492 kcal; zsír: 24.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · 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 · Kométa fokhagymás felvágott energia (Joule): 420.600 kJ; energia (kalória): 100.459 kcal; zsír: 10.800 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· müzliszelet meggyes joghurtos talppal {7!} · Alma · müzliszelet meggyes joghurtos talppal {7!} energia (Joule): 343.000 kJ; energia (kalória): 81.924 kcal; zsír: 2.400 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 6.200 g; só: 0.058 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 0.940 g · Alma energia (Joule): 217.560 kJ; energia (kalória): 51.963 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 10.040 g; telített zsírsav: 0.030 g; fehérje (össz): 0.200 g	· sajtos pogácsa {1!, 7!} · mandarin · sajtos pogácsa {1!, 7!} energia (Joule): 1156.800 kJ; energia (kalória): 276.297 kcal; zsír: 13.200 g; szénhidrát: 24.000 g; só: 0.900 g; fehérje (össz): 13.200 g · mandarin energia (Joule): 58.800 kJ; energia (kalória): 14.044 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 2.940 g; cukor: 2.940 g; fehérje (össz): 0.210 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4864.6010 kJ energia (kalória): 1162.1181 kcal zsír: 37.8960 g zsírsav: 8.5564 g szénhidrát: 155.2255 g cukor: 18.7615 g só: 2.0683 g kalcium: 315.3830 mg telített zsírsav: 17.8510 g fehérje (össz): 47.1630 g tejkalcium: 284.5560 mg	energia (Joule): 3891.1528 kJ energia (kalória): 929.3854 kcal zsír: 44.6450 g zsírsav: 3.4954 g szénhidrát: 91.9630 g cukor: 9.5540 g só: 3.2532 g kalcium: 203.1690 mg telített zsírsav: 3.3500 g fehérje (össz): 33.6000 g tejkalcium: 167.0280 mg	energia (Joule): 4486.0420 kJ energia (kalória): 1071.4729 kcal zsír: 40.6200 g zsírsav: 8.2920 g szénhidrát: 128.7970 g cukor: 15.3810 g só: 3.2460 g kalcium: 291.6260 mg telített zsírsav: 9.7630 g fehérje (össz): 49.2970 g tejkalcium: 270.6600 mg	energia (Joule): 5914.4208 kJ energia (kalória): 1412.6351 kcal zsír: 47.7780 g zsírsav: 5.4870 g szénhidrát: 184.9010 g cukor: 16.3930 g só: 2.4680 g kalcium: 416.8160 mg telített zsírsav: 4.4100 g fehérje (össz): 62.6130 g tejkalcium: 261.3500 mg	energia (Joule): 3662.9958 kJ energia (kalória): 874.8924 kcal zsír: 27.7520 g zsírsav: 0.2510 g szénhidrát: 123.1110 g cukor: 37.4430 g só: 3.9110 g kalcium: 255.9970 mg telített zsírsav: 3.5400 g fehérje (össz): 31.5490 g tejkalcium: 236.0000 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 (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus