Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	· Rizstej · korpás zsemle {1!} · kenőmájas · 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 · 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 · kenőmájas energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; telített zsírsav: 2.670 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!} · Rizstejes tejeskávé energia (Joule): 440.170 kJ; energia (kalória): 105.133 kcal; zsír: 1.068 g; zsírsav: 0.055 g; szénhidrát: 22.907 g; cukor: 13.487 g; só: 0.164 g; kalcium: 240.081 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.510 g; tejkalcium: 240.000 mg · teljes kiőrlésű 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 · Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!} energia (Joule): 464.510 kJ; energia (kalória): 110.946 kcal; zsír: 10.247 g; zsírsav: 9.041 g; szénhidrát: 0.337 g; cukor: 0.229 g; só: 1.306 g; kalcium: 10.927 mg; fehérje (össz): 4.260 g	· Tea citromos · Tonhalkrém {4!, 12!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · 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 · Tonhalkrém {4!, 12!} energia (Joule): 159.113 kJ; energia (kalória): 38.003 kcal; zsír: 2.604 g; zsírsav: 2.080 g; só: 0.018 g; kalcium: 2.016 mg; fehérje (össz): 3.612 g · teljes kiőrlésű 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	· Rizstejes kakaó · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · briós (1 db 56 g) {1!, 3!} · Rizstejes kakaó energia (Joule): 426.280 kJ; energia (kalória): 101.815 kcal; zsír: 1.434 g; zsírsav: 0.413 g; szénhidrát: 20.997 g; cukor: 12.987 g; só: 0.162 g; kalcium: 240.078 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.770 g; tejkalcium: 240.000 mg · 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 · 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	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Pritaminos szendvicskrém · 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 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 · Pritaminos szendvicskrém 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
Ebéd	· Édesburgonya krémleves tejmentes(jó) {1!} · Mézes mustáros csirke tejmentes(jó) {1!, 10!} · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Párolt rizs(jó) · Édesburgonya krémleves tejmentes(jó) {1!} energia (Joule): 438.772 kJ; energia (kalória): 104.799 kcal; zsír: 3.085 g; zsírsav: 1.305 g; szénhidrát: 18.012 g; cukor: 0.260 g; só: 0.649 g; fehérje (össz): 1.721 g · Mézes mustáros csirke tejmentes(jó) {1!, 10!} energia (Joule): 482.574 kJ; energia (kalória): 115.261 kcal; zsír: 3.332 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 4.578 g; cukor: 3.192 g; só: 0.624 g; kalcium: 1.512 mg; koleszterin: 42.372 mg; fehérje (össz): 16.086 g · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 864.000 kJ; energia (kalória): 206.363 kcal; zsír: 0.820 g; szénhidrát: 41.000 g; cukor: 1.845 g; só: 0.250 g; telített zsírsav: 0.435 g; fehérje (össz): 6.750 g · Párolt rizs(jó) energia (Joule): 1294.903 kJ; energia (kalória): 309.283 kcal; zsír: 10.166 g; szénhidrát: 47.686 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 4.923 g	· Tárkonyos zöldségleves tejmentes (jó) {1!, 3!, 9!, 12!} · Sárgaborsó főzelék(jó) {1!} · sertéspörkölt(jó) · Tárkonyos zöldségleves tejmentes (jó) {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 278.974 kJ; energia (kalória): 66.632 kcal; zsír: 1.911 g; zsírsav: 0.699 g; szénhidrát: 8.717 g; cukor: 2.758 g; só: 0.631 g; kalcium: 7.840 mg; fehérje (össz): 2.646 g · Sárgaborsó főzelék(jó) {1!} energia (Joule): 1069.428 kJ; energia (kalória): 255.428 kcal; zsír: 7.547 g; zsírsav: 0.659 g; szénhidrát: 33.659 g; só: 0.720 g; kalcium: 0.056 mg; fehérje (össz): 12.640 g · sertéspörkölt(jó) energia (Joule): 519.122 kJ; energia (kalória): 123.991 kcal; zsír: 6.587 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 0.961 g; cukor: 0.337 g; só: 0.622 g; kalcium: 11.480 mg; telített zsírsav: 12.970 g; fehérje (össz): 14.313 g	· Olasz zöldségleves tejmentes(jó) {9!} · Szilvás gombóc(jó) {1!, 3!, 8!} · Olasz zöldségleves tejmentes(jó) {9!} energia (Joule): 257.906 kJ; energia (kalória): 61.600 kcal; zsír: 0.406 g; zsírsav: 0.076 g; szénhidrát: 11.283 g; cukor: 2.397 g; só: 0.036 g; kalcium: 19.281 mg; fehérje (össz): 2.981 g · Szilvás gombóc(jó) {1!, 3!, 8!} energia (Joule): 1528.542 kJ; energia (kalória): 365.086 kcal; zsír: 2.132 g; szénhidrát: 75.243 g; cukor: 12.290 g; só: 0.299 g; kalcium: 0.063 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 8.531 g	· Gulyásleves(jó) {9!} · Dejós metélt(jó) {1!, 8!, 12!} · Gulyásleves(jó) {9!} energia (Joule): 741.094 kJ; energia (kalória): 177.007 kcal; zsír: 13.248 g; zsírsav: 0.031 g; szénhidrát: 4.019 g; cukor: 1.627 g; só: 0.681 g; kalcium: 12.554 mg; telített zsírsav: 7.411 g; fehérje (össz): 8.867 g · Dejós metélt(jó) {1!, 8!, 12!} energia (Joule): 1253.868 kJ; energia (kalória): 299.482 kcal; zsír: 5.586 g; szénhidrát: 50.467 g; cukor: 4.795 g; só: 0.120 g; kalcium: 0.029 mg; fehérje (össz): 8.969 g	· Karalábéleves (magyaros)(jó) {1!, 3!, 9!} · Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi) · Zöldséges bulgur(jó) {1!} · Karalábéleves (magyaros)(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 346.789 kJ; energia (kalória): 82.829 kcal; zsír: 3.886 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 9.325 g; cukor: 3.765 g; só: 0.006 g; kalcium: 29.140 mg; fehérje (össz): 2.047 g · Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi) energia (Joule): 417.421 kJ; energia (kalória): 99.699 kcal; zsír: 9.980 g; cukor: 1.055 g; só: 0.599 g; telített zsírsav: 0.006 g; fehérje (össz): 0.084 g · Zöldséges bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 756.834 kJ; energia (kalória): 180.767 kcal; zsír: 0.813 g; zsírsav: 0.558 g; szénhidrát: 38.592 g; cukor: 1.306 g; só: 0.617 g; fehérje (össz): 7.143 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Uzsonna	· Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} · mandarin · Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} energia (Joule): 375.000 kJ; energia (kalória): 89.567 kcal; zsír: 3.560 g; szénhidrát: 12.460 g; fehérje (össz): 1.460 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · 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 · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) energia (Joule): 334.446 kJ; energia (kalória): 79.882 kcal; zsír: 9.005 g; szénhidrát: 0.017 g; só: 0.216 g; kalcium: 0.774 mg; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 0.029 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 · 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 · lilahagyma energia (Joule): 33.080 kJ; energia (kalória): 7.901 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.660 g; cukor: 1.660 g; fehérje (össz): 0.240 g	· korpovit keksz {1!, 12!} · Alma · korpovit keksz {1!, 12!} energia (Joule): 0.506 kJ; energia (kalória): 0.121 kcal; zsír: 0.004 g; szénhidrát: 0.015 g; fehérje (össz): 0.005 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	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kígyóuborka · 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 · 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 · 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4640.3490 kJ energia (kalória): 1108.3297 kcal zsír: 31.1430 g zsírsav: 9.7624 g szénhidrát: 159.9940 g cukor: 8.5750 g só: 3.4627 g kalcium: 254.5120 mg telített zsírsav: 3.3050 g koleszterin: 109.5720 mg fehérje (össz): 41.7800 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 4057.6770 kJ energia (kalória): 969.1610 kcal zsír: 36.9320 g zsírsav: 10.4590 g szénhidrát: 113.6680 g cukor: 16.8110 g só: 4.9160 g kalcium: 288.3780 mg telített zsírsav: 15.6900 g fehérje (össz): 42.3120 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3407.1868 kJ energia (kalória): 813.7923 kcal zsír: 8.8780 g zsírsav: 2.4784 g szénhidrát: 153.7180 g cukor: 22.5870 g só: 2.0107 g kalcium: 47.8160 mg telített zsírsav: 0.8500 g fehérje (össz): 26.5430 g	energia (Joule): 3103.0875 kJ energia (kalória): 741.1600 kcal zsír: 24.8958 g zsírsav: 0.4440 g szénhidrát: 104.1179 g cukor: 29.4490 g só: 1.0230 g kalcium: 252.6610 mg telített zsírsav: 8.3410 g fehérje (össz): 21.2546 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3381.2456 kJ energia (kalória): 807.5976 kcal zsír: 24.1090 g zsírsav: 0.6000 g szénhidrát: 125.1670 g cukor: 6.6360 g só: 3.4460 g kalcium: 294.3400 mg telített zsírsav: 2.3060 g fehérje (össz): 21.4340 g tejkalcium: 240.0000 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