Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Tízórai	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · sonka toast · tv paprika · 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 · sonka toast energia (Joule): 95.100 kJ; energia (kalória): 22.714 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.585 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.200 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tea citromos · Gyümölcsös túrókrém házi {7!} · korpás zsemle {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 · Gyümölcsös túrókrém házi {7!} energia (Joule): 248.506 kJ; energia (kalória): 59.354 kcal; zsír: 1.737 g; szénhidrát: 6.648 g; cukor: 4.829 g; só: 0.011 g; kalcium: 17.227 mg; telített zsírsav: 0.320 g; fehérje (össz): 3.985 g; tejkalcium: 19.680 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	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · kacsazsír* · lilahagyma · 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 · kacsazsír* energia (Joule): 369.276 kJ; energia (kalória): 88.200 kcal; zsír: 10.000 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	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres vajkrém {7!} · jégretek · 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 · Zöldfűszeres vajkrém {7!} energia (Joule): 325.800 kJ; energia (kalória): 77.816 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 4.350 g; szénhidrát: 3.750 g; cukor: 2.250 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 1.050 g; tejkalcium: 3.900 mg · jégretek energia (Joule): 17.400 kJ; energia (kalória): 4.156 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.330 g	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Avokádókrém(jó) {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 · Avokádókrém(jó) {7!} energia (Joule): 236.100 kJ; energia (kalória): 56.392 kcal; zsír: 5.850 g; szénhidrát: 0.810 g; só: 0.171 g; kalcium: 1.950 mg; fehérje (össz): 0.345 g; tejkalcium: 3.750 mg
Ebéd	· Zellerkrémleves(jó) {1!, 7!, 9!} · levesgyöngy {1!, 3!, 7!} · Csirkepaprikás(jó) {1!, 7!} · Tészta köret (szarvacska) · Zellerkrémleves(jó) {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 202.316 kJ; energia (kalória): 48.322 kcal; zsír: 1.414 g; szénhidrát: 6.575 g; cukor: 2.928 g; só: 0.599 g; kalcium: 52.536 mg; telített zsírsav: 0.102 g; fehérje (össz): 1.959 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 · Csirkepaprikás(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 531.015 kJ; energia (kalória): 126.830 kcal; zsír: 5.285 g; zsírsav: 2.668 g; szénhidrát: 2.575 g; cukor: 0.295 g; só: 0.314 g; kalcium: 21.896 mg; koleszterin: 42.372 mg; fehérje (össz): 16.772 g; tejkalcium: 21.840 mg · Tészta köret (szarvacska) energia (Joule): 1120.508 kJ; energia (kalória): 267.629 kcal; zsír: 6.409 g; szénhidrát: 43.800 g; só: 0.719 g; fehérje (össz): 7.500 g	· Májgaluska leves(jó) {1!, 3!, 9!} · Tökfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!} · sertéspörkölt(jó) · kézmíves kenyér {1!} · Májgaluska leves(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 245.546 kJ; energia (kalória): 58.648 kcal; zsír: 1.202 g; zsírsav: 0.399 g; szénhidrát: 6.725 g; cukor: 1.890 g; só: 0.479 g; kalcium: 7.486 mg; koleszterin: 76.440 mg; fehérje (össz): 4.752 g · Tökfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 643.307 kJ; energia (kalória): 153.651 kcal; zsír: 7.268 g; zsírsav: 3.093 g; szénhidrát: 17.656 g; cukor: 0.122 g; só: 0.019 g; kalcium: 25.406 mg; fehérje (össz): 3.735 g; tejkalcium: 25.350 mg · 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 · 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	· Babgulyás {9!} · Túrós nudli(jó) {1!, 3!, 7!, 12!} · Babgulyás {9!} energia (Joule): 471.940 kJ; energia (kalória): 112.721 kcal; zsír: 3.595 g; zsírsav: 0.031 g; szénhidrát: 9.876 g; cukor: 1.555 g; só: 0.057 g; kalcium: 35.060 mg; telített zsírsav: 5.211 g; fehérje (össz): 8.992 g · Túrós nudli(jó) {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 1389.206 kJ; energia (kalória): 331.806 kcal; zsír: 5.387 g; szénhidrát: 61.383 g; cukor: 13.990 g; só: 0.900 g; kalcium: 11.263 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 8.442 g	· Tarhonyaleves(jó) {1!, 3!} · Zöldborsó főzelék(jó) {1!, 7!} · Sült virsli feltét · Tarhonyaleves(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 258.483 kJ; energia (kalória): 61.738 kcal; zsír: 3.260 g; zsírsav: 1.479 g; szénhidrát: 5.953 g; cukor: 0.641 g; só: 0.244 g; kalcium: 0.058 mg; fehérje (össz): 1.542 g · Zöldborsó főzelék(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 1156.105 kJ; energia (kalória): 276.130 kcal; zsír: 11.324 g; szénhidrát: 29.875 g; cukor: 2.098 g; só: 0.300 g; kalcium: 85.681 mg; telített zsírsav: 0.726 g; fehérje (össz): 12.263 g; tejkalcium: 85.668 mg · Sült virsli feltét energia (Joule): 989.800 kJ; energia (kalória): 236.410 kcal; zsír: 21.980 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 1.200 g; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.500 g	· {7!} · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} · Rizi-bizi · {7!} energia (Joule): 381.888 kJ; energia (kalória): 91.213 kcal; zsír: 1.195 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 18.730 g; cukor: 8.410 g; kalcium: 23.297 mg; telített zsírsav: 0.102 g; fehérje (össz): 1.015 g; tejkalcium: 23.256 mg · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} energia (Joule): 1828.684 kJ; energia (kalória): 436.774 kcal; zsír: 33.403 g; zsírsav: 1.065 g; szénhidrát: 14.674 g; cukor: 0.069 g; só: 0.128 g; kalcium: 14.110 mg; fehérje (össz): 16.293 g · Rizi-bizi energia (Joule): 737.000 kJ; energia (kalória): 176.030 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 36.600 g; fehérje (össz): 6.000 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Uzsonna	· sajtos stangli {1!, 7!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · sajtos stangli {1!, 7!} energia (Joule): 464.000 kJ; energia (kalória): 110.825 kcal; zsír: 6.850 g; szénhidrát: 9.500 g; só: 0.750 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 2.000 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	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · párizsi sajtos {7!} · 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 · 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 · párizsi sajtos {7!} energia (Joule): 253.800 kJ; energia (kalória): 60.619 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.420 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 2.040 g; fehérje (össz): 3.300 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	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kópé felvágott · 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 · kópé felvágott energia (Joule): 258.600 kJ; energia (kalória): 61.766 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g	· Kifli {1!, 7!} · kockasajt {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 · kockasajt {7!} energia (Joule): 253.640 kJ; energia (kalória): 60.581 kcal; zsír: 5.372 g; zsírsav: 4.835 g; szénhidrát: 0.357 g; cukor: 0.357 g; só: 0.476 g; kalcium: 85.000 mg; telített zsírsav: 1.462 g; fehérje (össz): 2.652 g; tejkalcium: 85.000 mg	· Zabrudi {5!, 6!, 8!} · Alma · Zabrudi {5!, 6!, 8!} energia (Joule): 456.300 kJ; energia (kalória): 108.985 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 19.500 g; só: 0.042 g; telített zsírsav: 2.640 g; fehérje (össz): 2.010 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4472.8368 kJ energia (kalória): 1068.5476 kcal zsír: 36.5780 g zsírsav: 2.6680 g szénhidrát: 129.9500 g cukor: 4.2510 g só: 4.2890 g kalcium: 323.0570 mg telített zsírsav: 8.3320 g koleszterin: 42.3720 mg fehérje (össz): 48.3710 g tejkalcium: 281.0960 mg	energia (Joule): 3753.1688 kJ energia (kalória): 896.4294 kcal zsír: 26.1200 g zsírsav: 3.8194 g szénhidrát: 117.2920 g cukor: 13.9280 g só: 3.3887 g kalcium: 88.0550 mg telített zsírsav: 16.0300 g koleszterin: 76.4400 mg fehérje (össz): 44.8440 g tejkalcium: 45.0300 mg	energia (Joule): 4432.1076 kJ energia (kalória): 1058.5904 kcal zsír: 31.0720 g zsírsav: 0.6014 g szénhidrát: 152.1950 g cukor: 26.1650 g só: 2.6157 g kalcium: 307.9700 mg telített zsírsav: 9.1110 g fehérje (össz): 39.8160 g tejkalcium: 236.0000 mg	energia (Joule): 4435.6738 kJ energia (kalória): 1059.4423 kcal zsír: 50.2520 g zsírsav: 10.6638 g szénhidrát: 109.9390 g cukor: 11.2480 g só: 3.4920 g kalcium: 188.0950 mg telített zsírsav: 2.1880 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 36.1560 g tejkalcium: 174.5680 mg	energia (Joule): 4644.9778 kJ energia (kalória): 1109.4358 kcal zsír: 45.5640 g zsírsav: 1.0670 g szénhidrát: 144.2180 g cukor: 24.4210 g só: 1.2830 g kalcium: 52.8130 mg telített zsírsav: 2.7720 g fehérje (össz): 31.5820 g tejkalcium: 27.0060 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