Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes 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	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · sonka toast · tv paprika · 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 · 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 · korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · minilekvár · 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 · 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 · minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	· Rizstejes kakaó · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · kacsazsír* · lilahagyma · 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 · 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 · 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 kiőrlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · 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 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 · 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 · 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 kiőrlésű kenyér {1!} · Avokádó krém tejmentes(jó) · 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 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 · Avokádó krém tejmentes(jó) energia (Joule): 138.750 kJ; energia (kalória): 33.140 kcal; zsír: 3.750 g; só: 0.096 g; telített zsírsav: 1.050 g
Ebéd	· Zellerkrémleves tejmentes(jó) {1!, 9!} · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Csirkepaprikás tejmentes(jó) {1!} · Tészta köret (szarvacska) · Zellerkrémleves tejmentes(jó) {1!, 9!} energia (Joule): 259.418 kJ; energia (kalória): 61.961 kcal; zsír: 3.241 g; zsírsav: 1.300 g; szénhidrát: 6.226 g; cukor: 3.188 g; só: 0.649 g; kalcium: 29.280 mg; fehérje (össz): 1.306 g · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 691.200 kJ; energia (kalória): 165.090 kcal; zsír: 0.656 g; szénhidrát: 32.800 g; cukor: 1.476 g; só: 0.200 g; telített zsírsav: 0.348 g; fehérje (össz): 5.400 g · Csirkepaprikás tejmentes(jó) {1!} energia (Joule): 448.165 kJ; energia (kalória): 107.042 kcal; zsír: 3.425 g; zsírsav: 0.654 g; szénhidrát: 2.237 g; cukor: 0.425 g; só: 0.504 g; kalcium: 0.056 mg; koleszterin: 42.372 mg; fehérje (össz): 16.218 g · 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 tejmentes(jó) {1!, 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 tejmentes(jó) {1!, 12!} energia (Joule): 536.823 kJ; energia (kalória): 128.218 kcal; zsír: 4.868 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 17.215 g; cukor: 0.252 g; só: 0.027 g; kalcium: 0.056 mg; fehérje (össz): 3.091 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 · 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!} · Mákos nudli {1!} · 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 · Mákos nudli {1!} energia (Joule): 1575.030 kJ; energia (kalória): 376.189 kcal; zsír: 3.069 g; szénhidrát: 76.283 g; cukor: 10.490 g; kalcium: 0.063 mg; fehérje (össz): 9.942 g	· Tarhonyaleves(jó) {1!, 3!} · Sült virsli feltét · Zöldborsó főzelék tejmentes(jó) {1!} · 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 · 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 · Zöldborsó főzelék tejmentes(jó) {1!} energia (Joule): 1260.445 kJ; energia (kalória): 301.052 kcal; zsír: 16.235 g; zsírsav: 2.600 g; szénhidrát: 27.227 g; cukor: 2.618 g; só: 0.400 g; kalcium: 0.013 mg; fehérje (össz): 9.795 g	· Fahéjas Almaleves tejmentes(új) · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} · Rizi-bizi · Fahéjas Almaleves tejmentes(új) energia (Joule): 438.990 kJ; energia (kalória): 104.852 kcal; zsír: 3.022 g; zsírsav: 1.302 g; szénhidrát: 18.381 g; cukor: 8.670 g; só: 0.050 g; kalcium: 0.041 mg; fehérje (össz): 0.362 g · 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: **Tejmentes 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes sertés párizsi · 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 · 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	· 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Növényi sajt · 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	· 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): 3839.9180 kJ energia (kalória): 917.1490 kcal zsír: 18.0980 g zsírsav: 1.9540 g szénhidrát: 140.5330 g cukor: 5.0890 g só: 4.1340 g kalcium: 286.5560 mg telített zsírsav: 1.5780 g koleszterin: 42.3720 mg fehérje (össz): 42.9380 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3790.1288 kJ energia (kalória): 905.2582 kcal zsír: 24.8430 g zsírsav: 1.3764 g szénhidrát: 125.8430 g cukor: 9.2290 g só: 3.4532 g kalcium: 45.4780 mg telített zsírsav: 14.3700 g koleszterin: 76.4400 mg fehérje (össz): 40.4850 g	energia (Joule): 4477.6436 kJ energia (kalória): 1069.4664 kcal zsír: 26.9280 g zsírsav: 0.7664 g szénhidrát: 169.5740 g cukor: 27.8600 g só: 1.8767 g kalcium: 300.8010 mg telített zsírsav: 6.1110 g fehérje (össz): 35.0640 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3980.5490 kJ energia (kalória): 950.7393 kcal zsír: 53.5930 g zsírsav: 4.0790 g szénhidrát: 86.1710 g cukor: 9.1610 g só: 3.3770 g kalcium: 18.9210 mg telített zsírsav: 3.2200 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 26.8890 g	energia (Joule): 4604.7298 kJ energia (kalória): 1099.8228 kcal zsír: 45.2910 g zsírsav: 2.3670 g szénhidrát: 143.0590 g cukor: 24.6810 g só: 1.2580 g kalcium: 27.6070 mg telített zsírsav: 3.7200 g fehérje (össz): 30.5840 g

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