



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	- Tea citromos - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - borjú párizsi 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 transzzsírsv 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 borjú párizsi	- Rizstejes kakaó - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Padlizsánkrém házi Rizstejes kakaó energia (Joule): 198.750 kJ; energia (kalória): 47.471 kcal; zsír: 1.251 g; zsírsav: 0.619 g; szénhidrát: 7.992 g; cukor: 2.997 g; só: 0.099 g; kalcium: 144.018 mg; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 0.795 g; tejkalcium: 144.000 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	- Rizstej - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Céklás szendvicskrém tejmentes {12!} 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 Céklás szendvicskrém tejmentes {12!} energia (Joule): 234.973 kJ; energia (kalória): 56.122 kcal; zsír: 6.014 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.553 g; só: 0.144 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 0.130 g	- Rizstejes tejeskáv - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - csirkemell sonka Rizstejes tejeskáv 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 transzzsírsv 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 csirkemell sonka energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.691 g; fehérje (össz): 6.660 g	- Rizstej - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - szamóca dzsem 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 Csökkentett transzzsírsv 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 szamóca dzsem energia (Joule): 221.800 kJ; energia (kalória): 52.976 kcal; szénhidrát: 12.800 g
Ebéd	- Zöldborsóleves {1!, 3!} - Bolognai spagetti tejmentes {1!, 12!} Zöldborsóleves {1!, 3!} energia (Joule): 640.929 kJ; energia (kalória): 153.084 kcal; zsír: 10.641 g; zsírsav: 0.278 g; szénhidrát: 9.593 g; cukor: 0.018 g; só: 0.010 g; kalcium: 1.104 mg; fehérje (össz): 3.904 g Bolognai spagetti tejmentes {1!, 12!} energia (Joule): 1279.870 kJ; energia (kalória): 305.692 kcal; zsír: 8.512 g; zsírsav: 0.013 g; szénhidrát: 35.951 g; só: 1.294 g; kalcium: 10.200 mg; koleszterin: 36.000 mg; fehérje (össz): 19.476 g	- Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} - Lucskos káposzta főzelék Tejmentes - kézmíves kenyér {1!} Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 283.580 kJ; energia (kalória): 67.732 kcal; zsír: 0.907 g; zsírsav: 0.539 g; szénhidrát: 11.721 g; cukor: 2.161 g; só: 0.600 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 2.643 g Lucskos káposzta főzelék Tejmentes energia (Joule): 766.362 kJ; energia (kalória): 183.043 kcal; zsír: 10.548 g; zsírsav: 2.161 g; szénhidrát: 19.129 g; cukor: 18.152 g; só: 0.284 g; kalcium: 193.548 mg; fehérje (össz): 1.738 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	- Haséleves tejmentes {12!} - Grízes tészta {1!, 3!} Haséleves tejmentes {12!} energia (Joule): 768.808 kJ; energia (kalória): 183.627 kcal; zsír: 14.777 g; zsírsav: 0.039 g; szénhidrát: 7.047 g; cukor: 2.000 g; só: 0.356 g; kalcium: 6.042 mg; fehérje (össz): 5.114 g Grízes tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1365.132 kJ; energia (kalória): 326.057 kcal; zsír: 3.775 g; szénhidrát: 63.705 g; cukor: 4.221 g; só: 0.126 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 8.496 g	- Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Zöldborsós csirkemáj - Párolt rizs Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 167.324 kJ; energia (kalória): 39.965 kcal; zsír: 1.033 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 4.825 g; cukor: 1.982 g; só: 0.008 g; kalcium: 7.862 mg; fehérje (össz): 1.946 g Zöldborsós csirkemáj energia (Joule): 489.498 kJ; energia (kalória): 116.914 kcal; zsír: 7.320 g; szénhidrát: 4.205 g; só: 0.899 g; kalcium: 1.470 mg; koleszterin: 160.524 mg; fehérje (össz): 8.083 g Párolt rizs energia (Joule): 1361.098 kJ; energia (kalória): 325.093 kcal; zsír: 10.179 g; szénhidrát: 51.173 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 5.283 g	- Tejmentes brokkolikrém leves - Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!} - Zöldséges bulgur {1!} - Panírozott csirke nuggets {1!, 6!} Tejmentes brokkolikrém leves energia (Joule): 383.731 kJ; energia (kalória): 91.653 kcal; zsír: 6.748 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 3.121 g; cukor: 2.576 g; só: 0.378 g; kalcium: 150.000 mg; telített zsírsav: 0.138 g; fehérje (össz): 4.109 g; tejkalcium: 14.400 mg Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 1036.800 kJ; energia (kalória): 247.636 kcal; zsír: 0.984 g; szénhidrát: 49.200 g; cukor: 2.214 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 0.522 g; fehérje (össz): 8.100 g Zöldséges bulgur {1!} energia (Joule): 787.275 kJ; energia (kalória): 188.038 kcal; zsír: 0.847 g; zsírsav: 0.581 g; szénhidrát: 40.145 g; cukor: 1.359 g; só: 0.618 g; fehérje (össz): 7.430 g Panírozott csirke nuggets {1!, 6!} energia (Joule): 775.500 kJ; energia (kalória): 185.225 kcal; zsír: 9.000 g; szénhidrát: 17.250 g; só: 1.125 g; telített zsírsav: 2.700 g; fehérje (össz): 8.250 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Uzsonna	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsír-sav 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 · Csökkentett transzzsír-sav 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	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · vegyes virágméz mini · 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 · kenőmájás 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 · Csökkentett transzzsír-sav 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 · vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; szénhidrát: 20.250 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.100 g	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · kenőmájás · 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 · kenőmájás 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	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · Pritaminos szendvicskrém · 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 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	· vizes zsemle {1!} · Hentes sertés párizsi · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · kigyóuborka · 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 · 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 · Csökkentett transzzsír-sav 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3634.8928 kJ energia (kalória): 868.1815 kcal zsír: 25.3700 g zsírsav: 0.6134 g szénhidrát: 121.7510 g cukor: 16.0340 g só: 3.0217 g kalcium: 37.4770 mg telített zsírsav: 1.4000 g koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 34.8580 g	energia (Joule): 3025.3430 kJ energia (kalória): 722.5926 kcal zsír: 16.2830 g zsírsav: 3.3190 g szénhidrát: 124.8310 g cukor: 44.2840 g só: 2.4180 g kalcium: 374.9860 mg telített zsírsav: 0.8200 g fehérje (össz): 16.3680 g tejkalcium: 144.0000 mg	energia (Joule): 3872.4400 kJ energia (kalória): 924.9175 kcal zsír: 34.4430 g zsírsav: 7.5270 g szénhidrát: 125.3650 g cukor: 6.2210 g só: 2.8680 g kalcium: 263.2800 mg telített zsírsav: 4.5500 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 26.5240 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3398.6610 kJ energia (kalória): 811.7572 kcal zsír: 27.0790 g zsírsav: 0.4350 g szénhidrát: 109.0130 g cukor: 1.9820 g só: 3.3336 g kalcium: 26.5520 mg telített zsírsav: 2.1000 g koleszterin: 160.5240 mg fehérje (össz): 29.7660 g	energia (Joule): 5007.8058 kJ energia (kalória): 1196.0954 kcal zsír: 30.3210 g zsírsav: 0.5850 g szénhidrát: 186.3540 g cukor: 6.6590 g só: 5.0305 g kalcium: 402.6000 mg telített zsírsav: 4.9600 g fehérje (össz): 41.4390 g tejkalcium: 254.4000 mg
-----------------------------	--	---	---	--	---

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélek 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	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmészvezető-Dietetikus