**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

# Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.23. | Kedd<br>2026.11.24. | Szerda<br>2026.11.25. | Csütörtök<br>2026.11.26. | Péntek<br>2026.11.27. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | · Tea citromos<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Zöldfűszeres túrókrém {7!}<br>· tv paprika<br><br>· Tea citromos<br>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<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· Zöldfűszeres túrókrém {7!}<br>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<br>· tv paprika<br>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g | · Holland kakaó főzött {7!}<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Brokkolis pástétom (jó) {7!}<br><br>· Holland kakaó főzött {7!}<br>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<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· Brokkolis pástétom (jó) {7!}<br>energia (Joule): 351.369 kJ; energia (kalória): 83.924 kcal; zsír: 8.555 g; szénhidrát: 1.325 g; cukor: 0.142 g; só: 0.241 g; kalcium: 10.508 mg; fehérje (össz): 0.728 g; tejkalcium: 5.475 mg | · Tea citromos<br>· korpás zsemle {1!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· trappista sajt {7!}<br>· kígyóuborka<br><br>· Tea citromos<br>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<br>· korpás zsemle {1!}<br>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<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g<br>· trappista sajt {7!}<br>energia (Joule): 410.700 kJ; energia (kalória): 98.094 kcal; zsír: 7.800 g; zsírsav: 7.749 g; szénhidrát: 0.480 g; cukor: 0.480 g; só: 0.450 g; kalcium: 172.500 mg; telített zsírsav: 0.540 g; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 172.500 mg<br>· kígyóuborka<br>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<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Padlizsánkrém házi<br><br>· Tea citromos<br>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<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· Padlizsánkrém házi<br>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 | · Holland kakaó főzött {7!}<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· olasz felvágott kométa<br><br>· Holland kakaó főzött {7!}<br>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<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g<br>· olasz felvágott kométa<br>energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g |
| **Ebéd** | · Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!}<br>· Borsos tokány(jó)<br>· Párolt bulgur(jó) {1!}<br>· savanyúság<br><br>· Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!}<br>energia (Joule): 179.486 kJ; energia (kalória): 42.869 kcal; zsír: 0.632 g; zsírsav: 0.394 g; szénhidrát: 7.228 g; cukor: 1.749 g; só: 0.480 g; kalcium: 8.356 mg; fehérje (össz): 1.673 g<br>· Borsos tokány(jó)<br>energia (Joule): 567.026 kJ; energia (kalória): 135.433 kcal; zsír: 7.716 g; zsírsav: 2.009 g; szénhidrát: 0.886 g; cukor: 0.257 g; só: 0.292 g; kalcium: 11.480 mg; telített zsírsav: 12.970 g; fehérje (össz): 14.778 g<br>· Párolt bulgur(jó) {1!}<br>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<br>· savanyúság<br>energia (Joule): 27.600 kJ; energia (kalória): 6.592 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.240 g; fehérje (össz): 0.240 g | · Tojásleves(jó) {1!, 3!}<br>· Brokkolis csirke (jó) {1!, 7!}<br>· Párolt rizs(jó)<br><br>· Tojásleves(jó) {1!, 3!}<br>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<br>· Brokkolis csirke (jó) {1!, 7!}<br>energia (Joule): 571.634 kJ; energia (kalória): 136.532 kcal; zsír: 4.713 g; zsírsav: 0.930 g; szénhidrát: 5.145 g; cukor: 1.230 g; só: 0.246 g; kalcium: 130.842 mg; telített zsírsav: 0.161 g; koleszterin: 36.828 mg; fehérje (össz): 18.099 g; tejkalcium: 67.788 mg<br>· Párolt rizs(jó)<br>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 | · Kassai burgonyaleves(jó) {1!, 7!}<br>· Grízes tészta {1!}<br><br>· Kassai burgonyaleves(jó) {1!, 7!}<br>energia (Joule): 713.383 kJ; energia (kalória): 170.388 kcal; zsír: 13.061 g; zsírsav: 11.227 g; szénhidrát: 5.292 g; só: 0.967 g; kalcium: 31.040 mg; fehérje (össz): 7.874 g; tejkalcium: 23.400 mg<br>· Grízes tészta {1!}<br>energia (Joule): 1739.758 kJ; energia (kalória): 415.535 kcal; zsír: 3.963 g; szénhidrát: 83.844 g; cukor: 7.569 g; só: 0.134 g; kalcium: 0.033 mg; fehérje (össz): 10.189 g | · Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!}<br>· Paradicsomoskápo szta {1!}<br>· Sertés sült(jó)<br>· kézmíves kenyér {1!}<br><br>· Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!}<br>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<br>· Paradicsomoskáposzta {1!}<br>energia (Joule): 993.748 kJ; energia (kalória): 237.352 kcal; zsír: 6.171 g; zsírsav: 0.285 g; szénhidrát: 41.015 g; cukor: 33.000 g; só: 0.060 g; kalcium: 267.946 mg; fehérje (össz): 3.424 g<br>· Sertés sült(jó)<br>energia (Joule): 608.693 kJ; energia (kalória): 145.384 kcal; zsír: 8.642 g; szénhidrát: 1.021 g; cukor: 0.379 g; só: 0.148 g; kalcium: 11.832 mg; fehérje (össz): 14.768 g<br>· kézmíves kenyér {1!}<br>energia (Joule): 399.600 kJ; energia (kalória): 95.443 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 18.840 g; fehérje (össz): 3.280 g | · Karfiolleves (tejfölös)(jó) {1!, 3!, 7!, 12!}<br>· Hagymás tört burgonya(jó)<br>· Sertés flekken(jó)<br>· csalamádé<br><br>· Karfiolleves (tejfölös)(jó) {1!, 3!, 7!, 12!}<br>energia (Joule): 400.815 kJ; energia (kalória): 95.734 kcal; zsír: 4.144 g; zsírsav: 2.803 g; szénhidrát: 10.967 g; cukor: 2.308 g; só: 0.025 g; kalcium: 20.974 mg; fehérje (össz): 4.096 g; tejkalcium: 19.032 mg<br>· Hagymás tört burgonya(jó)<br>energia (Joule): 171.684 kJ; energia (kalória): 41.006 kcal; zsír: 4.230 g; szénhidrát: 0.352 g; só: 0.479 g; kalcium: 0.056 mg; fehérje (össz): 0.084 g<br>· Sertés flekken(jó)<br>energia (Joule): 595.590 kJ; energia (kalória): 142.254 kcal; zsír: 8.637 g; szénhidrát: 0.393 g; só: 0.148 g; kalcium: 11.832 mg; fehérje (össz): 14.634 g<br>· csalamádé<br>energia (Joule): 112.920 kJ; energia (kalória): 26.971 kcal; zsír: 0.126 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 5.610 g; cukor: 2.580 g; só: 1.785 g; fehérje (össz): 0.780 g |

**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

# Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.23. | Kedd<br>2026.11.24. | Szerda<br>2026.11.25. | Csütörtök<br>2026.11.26. | Péntek<br>2026.11.27. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | · Kifli {1!, 7!}<br>· gyümölcs joghurt {7!}<br><br>· Kifli {1!, 7!}<br>energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g<br>· gyümölcs joghurt {7!}<br>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!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· zala felvágott<br>· kígyóuborka<br><br>· korpás zsemle {1!}<br>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<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g<br>· zala felvágott<br>energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.680 g<br>· kígyóuborka<br>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 | · pizzás csiga {1!, 7!}<br><br>· pizzás csiga {1!, 7!}<br>energia (Joule): 463.050 kJ; energia (kalória): 110.598 kcal; zsír: 5.750 g; szénhidrát: 11.500 g; só: 0.775 g; fehérje (össz): 2.250 g | · korpás zsemle {1!}<br>· sajtkrém natur {7!}<br>· tv paprika<br><br>· korpás zsemle {1!}<br>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<br>· sajtkrém natur {7!}<br>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<br>· tv paprika<br>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g | · korpás zsemle {1!}<br>· Pritaminos vajkrém {7!}<br><br>· korpás zsemle {1!}<br>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<br>· Pritaminos vajkrém {7!}<br>energia (Joule): 255.198 kJ; energia (kalória): 60.953 kcal; zsír: 4.709 g; zsírsav: 0.080 g; szénhidrát: 1.776 g; cukor: 0.120 g; só: 0.321 g; kalcium: 117.165 mg; telített zsírsav: 0.014 g; fehérje (össz): 2.789 g; tejkalcium: 117.165 mg |
| **Élettani értékek összesítve** | energia (Joule): 3998.1368 kJ<br>energia (kalória): 954.9403 kcal<br>zsír: 21.0650 g<br>zsírsav: 7.2370 g<br>szénhidrát: 144.6775 g<br>cukor: 16.1855 g<br>só: 2.5416 g<br>kalcium: 264.6790 mg<br>telített zsírsav: 13.3600 g<br>fehérje (össz): 44.9650 g<br>tejkalcium: 234.0000 mg | energia (Joule): 4757.5518 kJ<br>energia (kalória): 1136.3229 kcal<br>zsír: 41.7120 g<br>zsírsav: 8.8694 g<br>szénhidrát: 137.0510 g<br>cukor: 10.1200 g<br>só: 3.2667 g<br>kalcium: 409.1750 mg<br>telített zsírsav: 3.1910 g<br>koleszterin: 36.8280 mg<br>fehérje (össz): 50.0310 g<br>tejkalcium: 309.2630 mg | energia (Joule): 4084.3810 kJ<br>energia (kalória): 975.5381 kcal<br>zsír: 33.9000 g<br>zsírsav: 19.2984 g<br>szénhidrát: 132.9580 g<br>cukor: 14.7990 g<br>só: 3.0417 g<br>kalcium: 217.4290 mg<br>telített zsírsav: 1.2400 g<br>fehérje (össz): 33.6520 g<br>tejkalcium: 195.9000 mg | energia (Joule): 3948.6888 kJ<br>energia (kalória): 943.1278 kcal<br>zsír: 24.3570 g<br>zsírsav: 0.6444 g<br>szénhidrát: 136.9250 g<br>cukor: 43.1610 g<br>só: 2.3257 g<br>kalcium: 477.2640 mg<br>fehérje (össz): 39.5390 g<br>tejkalcium: 160.5000 mg | energia (Joule): 3849.3728 kJ<br>energia (kalória): 919.4075 kcal<br>zsír: 38.0460 g<br>zsírsav: 3.4954 g<br>szénhidrát: 97.3340 g<br>cukor: 13.1380 g<br>só: 5.6767 g<br>kalcium: 411.6740 mg<br>telített zsírsav: 2.7140 g<br>fehérje (össz): 44.6150 g<br>tejkalcium: 372.1970 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