



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · vegyes virágméz mini · Rizstejes tejeskávé · 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 · 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	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · zöldségszemes szendvicskrém · Tea citromos energia (Joule): 50.551 kJ; energia (kalória): 12.075 kcal; zsír: 0.005 g; szénhidrát: 2.952 g; cukor: 2.951 g; kalcium: 0.265 mg; fehérje (össz): 0.025 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 · zöldségszemes szendvicskrém	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · kópé felvágott · jégsaláta · 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 · 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 · 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 · jégsaláta energia (Joule): 2.260 kJ; energia (kalória): 0.540 kcal; zsír: 0.002 g; zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 0.040 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · kenőmájás · Tea citromos energia (Joule): 50.551 kJ; energia (kalória): 12.075 kcal; zsír: 0.005 g; szénhidrát: 2.952 g; cukor: 2.951 g; kalcium: 0.265 mg; fehérje (össz): 0.025 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 · 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	· Rizstej · mézes maci {1!, 6!} · 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 · mézes maci {1!, 6!} energia (Joule): 309.000 kJ; energia (kalória): 73.803 kcal; zsír: 0.440 g; szénhidrát: 14.800 g; cukor: 6.000 g; só: 0.152 g; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 1.480 g
Ebéd	· Gombaleves tejmentes {1!, 3!, 12!} · Bácskai rizseshús · csemege uborka · Gombaleves tejmentes {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 575.953 kJ; energia (kalória): 137.564 kcal; zsír: 7.063 g; zsírsav: 0.317 g; szénhidrát: 12.780 g; cukor: 2.018 g; só: 0.367 g; kalcium: 32.580 mg; telített zsírsav: 0.012 g; fehérje (össz): 4.861 g; tejkalcium: 14.400 mg · Bácskai rizseshús energia (Joule): 1536.469 kJ; energia (kalória): 366.979 kcal; zsír: 17.045 g; zsírsav: 0.012 g; szénhidrát: 29.990 g; cukor: 0.792 g; só: 1.377 g; kalcium: 14.400 mg; telített zsírsav: 16.212 g; fehérje (össz): 21.005 g · csemege uborka energia (Joule): 34.524 kJ; energia (kalória): 8.246 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.560 g; só: 1.440 g; fehérje (össz): 0.360 g	· Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sertéssült · Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 261.066 kJ; energia (kalória): 62.355 kcal; zsír: 0.589 g; zsírsav: 0.038 g; szénhidrát: 9.168 g; cukor: 2.292 g; só: 0.915 g; kalcium: 21.360 mg; fehérje (össz): 3.109 g · Sertéssült energia (Joule): 823.308 kJ; energia (kalória): 196.645 kcal; zsír: 13.830 g; szénhidrát: 1.202 g; cukor: 0.473 g; só: 0.752 g; kalcium: 12.240 mg; fehérje (össz): 15.308 g · Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} energia (Joule): 1091.168 kJ; energia (kalória): 260.621 kcal; zsír: 10.391 g; szénhidrát: 37.743 g; cukor: 4.196 g; só: 0.061 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 4.637 g	· Sertésragu leves {1!, 9!} · Rántott csokoládés palacsinta {1!} · Sertésragu leves {1!, 9!} energia (Joule): 814.157 kJ; energia (kalória): 194.457 kcal; zsír: 13.127 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 7.865 g; cukor: 1.212 g; só: 0.976 g; kalcium: 9.843 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 9.678 g · Rántott csokoládés palacsinta {1!} energia (Joule): 979.000 kJ; energia (kalória): 233.830 kcal; zsír: 3.110 g; szénhidrát: 46.070 g; cukor: 19.080 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.520 g; fehérje (össz): 4.190 g	· Zöldbableves (magyaros) {1!, 3!, 12!} · Főtt burgonya · Parajfőzelék tejmentes · Főtt tojás · Zöldbableves (magyaros) {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 516.479 kJ; energia (kalória): 123.359 kcal; zsír: 6.720 g; zsírsav: 0.107 g; szénhidrát: 12.031 g; cukor: 0.796 g; só: 0.120 g; kalcium: 21.442 mg; fehérje (össz): 3.030 g · Főtt burgonya energia (Joule): 352.710 kJ; energia (kalória): 84.243 kcal; zsír: 0.180 g; zsírsav: 0.072 g; szénhidrát: 18.000 g; só: 0.599 g; kalcium: 10.800 mg; fehérje (össz): 2.250 g · Parajfőzelék tejmentes energia (Joule): 244.483 kJ; energia (kalória): 58.394 kcal; zsír: 4.075 g; szénhidrát: 3.458 g; cukor: 1.080 g; só: 0.226 g; kalcium: 151.800 mg; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 1.553 g; tejkalcium: 72.000 mg · Főtt tojás	· Karfiollevés (magyaros) {1!, 3!, 9!, 12!} · Halpaprikás tejmentes {1!, 4!} · Tészta köret (szarvacskas) · Karfiollevés (magyaros) {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 417.340 kJ; energia (kalória): 99.679 kcal; zsír: 6.336 g; zsírsav: 0.092 g; szénhidrát: 7.748 g; cukor: 2.830 g; só: 1.148 g; kalcium: 4.045 mg; fehérje (össz): 2.030 g · Halpaprikás tejmentes {1!, 4!} energia (Joule): 325.451 kJ; energia (kalória): 77.733 kcal; zsír: 3.384 g; zsírsav: 1.523 g; szénhidrát: 2.395 g; cukor: 0.474 g; só: 0.140 g; kalcium: 0.042 mg; fehérje (össz): 9.117 g · Tészta köret (szarvacskas) energia (Joule): 1383.100 kJ; energia (kalória): 330.348 kcal; zsír: 10.904 g; szénhidrát: 48.180 g; só: 4.922 g; fehérje (össz): 8.250 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.		
Uzsonna	- teljes kiörlésű kifli {1!} - Pritaminos szendvicskrém 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 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	- szilva - Zabrudli szilva energia (Joule): 98.500 kJ; energia (kalória): 23.526 kcal; szénhidrát: 5.100 g; cukor: 5.100 g; fehérje (össz): 0.400 g Zabrudli 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	- teljes kiörlésű kifli {1!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - Alma 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 Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g	- vizes zsemle {1!} - Növényi sajt - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - tv paprika 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 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 tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	- teljes kiörlésű kifli {1!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - kígyóuborka 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 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		
	Életeti értékek összesítve	energia (Joule): 3706.6370 kJ energia (kalória): 885.3156 kcal zsír: 32.2950 g zsír: 0.3290 g szénhidrát: 111.2900 g cukor: 24.6200 g só: 4.6210 g kalcium: 74.2000 mg telített zsírsav: 18.3240 g fehérje (össz): 34.1200 g tejkalcium: 14.4000 mg	energia (Joule): 3466.6908 kJ energia (kalória): 828.0079 kcal zsír: 29.4350 g zsír: 0.0380 g szénhidrát: 109.8650 g cukor: 15.0120 g só: 2.7120 g kalcium: 46.4900 mg telített zsírsav: 2.6400 g fehérje (össz): 31.1290 g	energia (Joule): 3455.6240 kJ energia (kalória): 825.3610 kcal zsír: 28.0060 g zsír: 0.0194 g szénhidrát: 115.1050 g cukor: 25.3120 g só: 3.2630 g kalcium: 267.0630 mg telített zsírsav: 9.0830 g fehérje (össz): 25.9220 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 2822.5808 kJ energia (kalória): 674.1632 kcal zsír: 23.0420 g zsír: 7.6640 g szénhidrát: 92.8990 g cukor: 4.8270 g só: 3.5520 g kalcium: 196.9070 mg telített zsírsav: 3.4300 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 21.2080 g tejkalcium: 72.0000 mg	energia (Joule): 2964.1622 kJ energia (kalória): 707.9778 kcal zsír: 24.7410 g zsír: 1.6150 g szénhidrát: 93.4030 g cukor: 9.8140 g só: 6.8970 g kalcium: 248.7070 mg telített zsírsav: 1.0200 g fehérje (össz): 23.5510 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 (beleértve 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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus