



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

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

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin · zala felvágott · tv paprika · Tejeskávé koff mentes {7!} energia (Joule): 301.188 kJ; energia (kalória): 71.937 kcal; zsír: 1.841 g; zsírsav: 0.033 g; szénhidrát: 9.130 g; cukor: 1.798 g; só: 0.002 g; kalcium: 141.611 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 4.146 g; tejkalcium: 141.600 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 transzzsír 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 · zala felvágott 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 · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· tej 1,5% {7!} · korpás zsemle {1!} · Babpástétom · tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; telített zsírsav: 1.800 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 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 · Babpástétom energia (Joule): 38.776 kJ; energia (kalória): 9.262 kcal; zsír: 0.392 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 0.969 g; só: 0.040 g; telített zsírsav: 0.105 g; fehérje (össz): 0.442 g	· Kakaó {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin · pulykamellsonka · Kakaó {7!} energia (Joule): 385.968 kJ; energia (kalória): 92.187 kcal; zsír: 1.970 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 13.960 g; cukor: 7.792 g; só: 0.001 g; kalcium: 134.567 mg; telített zsírsav: 1.140 g; fehérje (össz): 4.098 g; tejkalcium: 134.520 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 transzzsír 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 · pulykamellsonka energia (Joule): 134.100 kJ; energia (kalória): 32.029 kcal; zsír: 0.510 g; szénhidrát: 0.450 g; fehérje (össz): 6.300 g	· Tea citromos · sajtos stangli {1!, 7!} · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin · kigyóuborka · 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 · 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 transzzsír 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): 4.914 kJ; energia (kalória): 1.174 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 0.170 g; cukor: 0.170 g; fehérje (össz): 0.100 g	



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

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

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	- Reszelt tésztaleves kész {9!} - Húsgombóc kész {3!} - Karalábé főzelék kész {1!, 7!, 12!} - kézmíves kenyér {1!} Reszelt tésztaleves kész {9!} energia (Joule): 598.521 kJ; energia (kalória): 142.954 kcal; zsír: 10.266 g; zsírsav: 0.029 g; szénhidrát: 9.904 g; cukor: 2.075 g; só: 0.090 g; kalcium: 8.238 mg; fehérje (össz): 1.807 g Húsgombóc kész {3!} energia (Joule): 985.604 kJ; energia (kalória): 235.408 kcal; zsír: 18.183 g; zsírsav: 0.556 g; szénhidrát: 8.578 g; cukor: 0.036 g; só: 0.072 g; kalcium: 12.282 mg; fehérje (össz): 10.130 g Karalábé főzelék kész {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 501.351 kJ; energia (kalória): 119.746 kcal; zsír: 4.364 g; zsírsav: 3.237 g; szénhidrát: 15.457 g; só: 0.108 g; kalcium: 119.151 mg; fehérje (össz): 4.499 g; tejkalcium: 25.740 mg 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	- Fokhagyma krémleves kész {1!, 7!} - Pírtott zsemlekocka* - Mexikói chilis bab kész {12!} - kézmíves kenyér {1!} Fokhagyma krémleves kész {1!, 7!} energia (Joule): 184.624 kJ; energia (kalória): 44.096 kcal; zsír: 1.307 g; szénhidrát: 6.469 g; só: 0.001 g; kalcium: 23.256 mg; telített zsírsav: 0.102 g; fehérje (össz): 1.650 g; tejkalcium: 23.256 mg Pírtott zsemlekocka* energia (Joule): 1036.800 kJ; energia (kalória): 247.636 kcal; zsír: 0.984 g; szénhidrát: 49.620 g; cukor: 2.274 g; telített zsírsav: 0.522 g; fehérje (össz): 8.094 g Mexikói chilis bab kész {12!} energia (Joule): 1810.570 kJ; energia (kalória): 432.447 kcal; zsír: 31.157 g; zsírsav: 0.545 g; szénhidrát: 21.736 g; só: 0.072 g; kalcium: 50.754 mg; fehérje (össz): 16.082 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	- Tavaszi zöldségleves {1!, 9!, 12!} - Vadas csirkemell {1!, 7!, 10!} - Tészta köret (szarvacska) Tavaszi zöldségleves {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 334.039 kJ; energia (kalória): 79.785 kcal; zsír: 3.979 g; zsírsav: 0.033 g; szénhidrát: 7.967 g; cukor: 1.924 g; só: 0.366 g; kalcium: 5.316 mg; fehérje (össz): 2.424 g Vadas csirkemell {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 835.518 kJ; energia (kalória): 199.560 kcal; zsír: 8.717 g; zsírsav: 0.033 g; szénhidrát: 12.632 g; cukor: 4.726 g; só: 0.060 g; kalcium: 17.076 mg; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 16.890 g; tejkalcium: 16.500 mg Tészta köret (szarvacska) energia (Joule): 1319.890 kJ; energia (kalória): 315.250 kcal; zsír: 10.845 g; szénhidrát: 45.114 g; só: 4.914 g; fehérje (össz): 7.725 g	- Nyírségi gombóclevés {1!, 3!, 7!, 12!} - Kakaó szórát - Tejberizs {7!} Nyírségi gombóclevés {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 982.136 kJ; energia (kalória): 234.580 kcal; zsír: 12.851 g; zsírsav: 0.649 g; szénhidrát: 15.238 g; cukor: 1.235 g; só: 0.204 g; kalcium: 41.412 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 13.792 g; tejkalcium: 19.800 mg Kakaó szórát energia (Joule): 179.100 kJ; energia (kalória): 42.777 kcal; zsír: 1.302 g; zsírsav: 1.238 g; szénhidrát: 6.624 g; cukor: 5.994 g; só: 0.005 g; kalcium: 0.036 mg; fehérje (össz): 1.110 g Tejberizs {7!} energia (Joule): 1159.440 kJ; energia (kalória): 276.927 kcal; zsír: 1.944 g; szénhidrát: 55.548 g; cukor: 11.988 g; kalcium: 141.672 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 7.920 g; tejkalcium: 141.600 mg	
Uzsonna	- korpás zsemle {1!} - Gyümölcsös túrókrém házi {7!} 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 Gyümölcsös túrókrém házi {7!} energia (Joule): 419.188 kJ; energia (kalória): 100.122 kcal; zsír: 4.627 g; szénhidrát: 8.561 g; cukor: 6.983 g; só: 0.014 g; kalcium: 44.129 mg; telített zsírsav: 0.390 g; fehérje (össz): 5.531 g; tejkalcium: 39.600 mg	- Kifli {1!, 7!} - Kockasajt* 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*	- Alma - mandarin 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 mandarin energia (Joule): 196.000 kJ; energia (kalória): 46.814 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 9.800 g; cukor: 9.800 g; fehérje (össz): 0.700 g	- korpás zsemle {1!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - sajtos párizsi {7!} 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 sajtos párizsi {7!} energia (Joule): 294.900 kJ; energia (kalória): 70.436 kcal; zsír: 5.400 g; szénhidrát: 1.500 g; telített zsírsav: 1.590 g; fehérje (össz): 3.900 g	
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4864.7498 kJ energia (kalória): 1161.9266 kcal zsír: 49.4310 g zsírsav: 9.8474 g szénhidrát: 131.1780 g cukor: 11.2300 g só: 2.6937 g kalcium: 351.0110 mg telített zsírsav: 2.6200 g fehérje (össz): 45.4730 g tejkalcium: 206.9400 mg	energia (Joule): 5071.9700 kJ energia (kalória): 1211.4191 kcal zsír: 39.3500 g zsírsav: 0.8684 g szénhidrát: 162.6620 g cukor: 2.6120 g só: 0.7687 g kalcium: 315.0100 mg telített zsírsav: 2.5290 g fehérje (össz): 46.9080 g tejkalcium: 251.2560 mg	energia (Joule): 4201.3728 kJ energia (kalória): 1003.4818 kcal zsír: 29.4410 g zsírsav: 0.3140 g szénhidrát: 137.9230 g cukor: 34.2820 g só: 6.3430 g kalcium: 169.5590 mg telített zsírsav: 1.8700 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 43.9770 g tejkalcium: 151.0200 mg	energia (Joule): 3868.6410 kJ energia (kalória): 924.0105 kcal zsír: 34.1420 g zsírsav: 2.2094 g szénhidrát: 116.9600 g cukor: 22.6760 g só: 1.7347 g kalcium: 196.4100 mg telített zsírsav: 11.1380 g fehérje (össz): 34.3070 g tejkalcium: 161.4000 mg	



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

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

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélék 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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus