



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	· Banánturmix tejmentes · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · kópé felvágott · Banánturmix tejmentes energia (Joule): 204.134 kJ; energia (kalória): 48.756 kcal; zsír: 0.615 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 10.069 g; cukor: 5.365 g; só: 0.096 g; kalcium: 144.011 mg; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 0.417 g; tejkalcium: 144.000 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): 310.320 kJ; energia (kalória): 74.119 kcal; zsír: 6.120 g; szénhidrát: 0.360 g; fehérje (össz): 4.680 g	· Nyári tea · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Tonhalkrém {10!} · paradicsom · Nyári tea energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 19.200 g; cukor: 19.000 g; só: 0.030 g; fehérje (össz): 0.100 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 · Tonhalkrém {10!} energia (Joule): 6.528 kJ; energia (kalória): 1.559 kcal; zsír: 0.073 g; szénhidrát: 0.145 g; cukor: 0.018 g; fehérje (össz): 0.064 g · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· limonádé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · limonádé energia (Joule): 219.482 kJ; energia (kalória): 52.422 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 12.727 g; cukor: 12.727 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.038 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 · 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 · Kométa fokhagymás felvágott energia (Joule): 420.600 kJ; energia (kalória): 100.459 kcal; zsír: 10.800 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Rizstejes tejeskávé 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 · 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	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · eper lekvár · 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 · eper lekvár energia (Joule): 332.700 kJ; energia (kalória): 79.464 kcal; szénhidrát: 19.200 g
Ebéd	· Tojásleves {1!, 3!} · Tarhonyás hús · csemege uborka · Tojásleves {1!, 3!} energia (Joule): 326.246 kJ; energia (kalória): 77.923 kcal; zsír: 6.053 g; zsírsav: 1.364 g; szénhidrát: 3.066 g; cukor: 0.087 g; só: 0.177 g; kalcium: 4.978 mg; fehérje (össz): 2.520 g · Tarhonyás hús energia (Joule): 1856.906 kJ; energia (kalória): 443.515 kcal; zsír: 14.815 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 48.500 g; cukor: 0.455 g; só: 2.308 g; kalcium: 14.766 mg; telített zsírsav: 16.559 g; fehérje (össz): 27.955 g · csemege uborka energia (Joule): 46.032 kJ; energia (kalória): 10.995 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 2.080 g; cukor: 2.080 g; só: 1.920 g; fehérje (össz): 0.480 g	· Húsleves tésztával {1!, 3!, 9!, 12!} · sós-kamártás tejmentes glutenmentes · Főtt sertéshús · Főtt burgonya · Húsleves tésztával {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 234.379 kJ; energia (kalória): 55.981 kcal; zsír: 0.301 g; zsírsav: 0.050 g; szénhidrát: 10.452 g; cukor: 3.451 g; só: 0.617 g; kalcium: 11.111 mg; fehérje (össz): 2.207 g · sós-kamártás tejmentes glutenmentes energia (Joule): 565.824 kJ; energia (kalória): 135.144 kcal; zsír: 3.396 g; zsírsav: 0.070 g; szénhidrát: 23.322 g; cukor: 13.092 g; só: 0.073 g; kalcium: 75.912 mg; telített zsírsav: 0.018 g; fehérje (össz): 2.016 g; tejkalcium: 21.600 mg · Főtt sertéshús energia (Joule): 583.620 kJ; energia (kalória): 139.395 kcal; zsír: 6.901 g; szénhidrát: 0.341 g; só: 1.379 g; kalcium: 14.484 mg; fehérje (össz): 17.892 g · Főtt burgonya energia (Joule): 705.420 kJ; energia (kalória): 168.487 kcal; zsír: 0.360 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 36.000 g; só: 1.198 g; kalcium: 21.600 mg; fehérje (össz): 4.500 g	· Tejmentes Palócleves · Szilvás gombóc {1!} · Tejmentes Palócleves energia (Joule): 648.823 kJ; energia (kalória): 154.967 kcal; zsír: 11.293 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 3.498 g; cukor: 0.184 g; só: 0.296 g; kalcium: 38.898 mg; telített zsírsav: 6.960 g; fehérje (össz): 8.818 g; tejkalcium: 14.400 mg · Szilvás gombóc {1!} energia (Joule): 1869.317 kJ; energia (kalória): 446.479 kcal; zsír: 12.578 g; szénhidrát: 73.168 g; cukor: 5.994 g; só: 0.599 g; kalcium: 0.036 mg; fehérje (össz): 7.556 g	· Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} · Tejmentes tökfőzelék {12!} · Vagdalt sertés {1!, 3!} · kézműves kenyér {1!} · Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} energia (Joule): 372.721 kJ; energia (kalória): 89.023 kcal; zsír: 6.415 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 5.476 g; cukor: 0.379 g; só: 0.184 g; kalcium: 0.048 mg; fehérje (össz): 1.276 g · Tejmentes tökfőzelék {12!} energia (Joule): 297.113 kJ; energia (kalória): 70.965 kcal; zsír: 3.214 g; szénhidrát: 8.367 g; cukor: 0.184 g; só: 0.190 g; kalcium: 18.756 mg; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 1.466 g; tejkalcium: 18.000 mg · Vagdalt sertés {1!, 3!} energia (Joule): 684.802 kJ; energia (kalória): 163.563 kcal; zsír: 10.117 g; zsírsav: 0.417 g; szénhidrát: 6.580 g; cukor: 0.027 g; só: 0.212 g; kalcium: 9.846 mg; koleszterin: 25.200 mg; fehérje (össz): 10.475 g · kézműves 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!} · Mustáros csirkemell · Tejmentes {10!} · Párolt rizs · 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 · Mustáros csirkemell Tejmentes {10!} energia (Joule): 553.591 kJ; energia (kalória): 132.223 kcal; zsír: 5.613 g; zsírsav: 1.304 g; szénhidrát: 1.596 g; cukor: 0.260 g; só: 0.175 g; kalcium: 1.470 mg; telített zsírsav: 0.420 g; koleszterin: 47.520 mg; fehérje (össz): 18.116 g · Párolt rizs energia (Joule): 782.858 kJ; energia (kalória): 186.983 kcal; zsír: 3.131 g; szénhidrát: 35.084 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 3.622 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Uzsonna	· vizes zsemle {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi · 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 · Zöldfűszeres szendvicskrém házi energia (Joule): 334.814 kJ; energia (kalória): 79.969 kcal; zsír: 9.001 g; szénhidrát: 0.061 g; só: 0.275 g; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 0.013 g	· korpás zsemle {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · 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 · Növényi sajt 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	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Növényi sajt · 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 · 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 · Növényi sajt	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Hentes toast sonka · póréhagyma · 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 · Hentes toast sonka energia (Joule): 196.440 kJ; energia (kalória): 46.919 kcal; zsír: 2.130 g; zsírsav: 1.917 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.334 g; koleszterin: 21.000 mg; fehérje (össz): 6.780 g · póréhagyma energia (Joule): 4.800 kJ; energia (kalória): 1.147 kcal; zsír: 0.009 g; szénhidrát: 0.027 g; cukor: 0.189 g; kalcium: 2.610 mg; fehérje (össz): 0.066 g	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Alma · 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 · 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 · Alma energia (Joule): 21.756 kJ; energia (kalória): 5.196 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.380 g; cukor: 1.004 g; telített zsírsav: 0.003 g; fehérje (össz): 0.020 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4315.9098 kJ energia (kalória): 1030.8382 kcal zsír: 40.4360 g zsírsav: 1.3720 g szénhidrát: 119.6040 g cukor: 7.9870 g só: 6.5580 g kalcium: 176.3550 mg telített zsírsav: 19.8990 g fehérje (össz): 45.3450 g tejkalcium: 144.0000 mg	energia (Joule): 3784.7688 kJ energia (kalória): 903.9767 kcal zsír: 14.8910 g zsírsav: 0.5864 g szénhidrát: 150.2880 g cukor: 35.8990 g só: 4.9547 g kalcium: 148.7070 mg telített zsírsav: 0.7180 g fehérje (össz): 38.1790 g tejkalcium: 21.6000 mg	energia (Joule): 4294.2490 kJ energia (kalória): 1025.6622 kcal zsír: 40.2480 g zsírsav: 0.0050 g szénhidrát: 137.3630 g cukor: 18.9050 g só: 2.2720 g kalcium: 56.2260 mg telített zsírsav: 8.3600 g fehérje (össz): 27.9260 g tejkalcium: 14.4000 mg	energia (Joule): 3481.7378 kJ energia (kalória): 831.6016 kcal zsír: 31.1250 g zsírsav: 2.6744 g szénhidrát: 99.5780 g cukor: 1.1170 g só: 2.6975 g kalcium: 56.8600 mg telített zsírsav: 2.1150 g koleszterin: 46.2000 mg fehérje (össz): 34.6230 g tejkalcium: 18.0000 mg	energia (Joule): 3225.2710 kJ energia (kalória): 770.3448 kcal zsír: 16.8100 g zsírsav: 1.3370 g szénhidrát: 119.1970 g cukor: 3.1880 g só: 2.3170 g kalcium: 264.0060 mg telített zsírsav: 1.3230 g koleszterin: 47.5200 mg fehérje (össz): 32.1960 g tejkalcium: 240.0000 mg
-----------------------------	--	--	--	--	---

1	Glutén 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

Élelmezésvezető-Dietetikus