



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

44. hét (2026-10-26 - 2026-11-01)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Tízórai	· Kakaó {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin · löncs felvágott · Kakaó {7!} energia (Joule): 398.568 kJ; energia (kalória): 95.196 kcal; zsír: 2.060 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 14.278 g; cukor: 7.792 g; só: 0.001 g; kalcium: 141.647 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 4.302 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 · löncs felvágott - energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.840 g; fehérje (össz): 4.140 g	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin · tv paprika · 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 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 · trappista sajt {7!} - 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 · 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 · tv paprika - energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Lenmagos vajkrém {7!} · 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 · Lenmagos vajkrém {7!} - energia (Joule): 283.392 kJ; energia (kalória): 67.687 kcal; zsír: 6.874 g; szénhidrát: 0.893 g; só: 0.178 g; kalcium: 2.106 mg; fehérje (össz): 0.812 g; tejkalcium: 4.050 mg	· tej 1,5% {7!} · pizzás csiga {1!, 7!} · 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 · pizzás csiga {1!, 7!} - 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	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · diákcsemege felvágott · 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 · 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 · diákcsemege felvágott - energia (Joule): 565.800 kJ; energia (kalória): 135.139 kcal; zsír: 12.600 g; telített zsírsav: 5.100 g; fehérje (össz): 6.000 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): 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
Ebéd	· Paradicsomleves (hagyományos ABC téstás) {1!, 3!, 9!} · Rakott kelkáposzta(új) {7!} · Paradicsomleves (hagyományos ABC téstás) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 753.052 kJ; energia (kalória): 179.863 kcal; zsír: 10.351 g; szénhidrát: 18.804 g; cukor: 9.153 g; só: 0.910 g; kalcium: 2.608 mg; fehérje (össz): 1.990 g · Rakott kelkáposzta(új) {7!} - energia (Joule): 1812.748 kJ; energia (kalória): 432.968 kcal; zsír: 28.854 g; zsírsav: 5.200 g; szénhidrát: 25.035 g; cukor: 7.603 g; só: 0.027 g; kalcium: 129.230 mg; fehérje (össz): 18.812 g; tejkalcium: 39.780 mg	· Húsleves(jó) {1!, 3!, 9!} · Főtt sertéshús(jó) · Meggy mártás(jó) {1!, 7!} · Pirított dara {1!} · Húsleves(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 638.658 kJ; energia (kalória): 152.541 kcal; zsír: 5.777 g; zsírsav: 0.037 g; szénhidrát: 7.150 g; cukor: 2.441 g; só: 0.753 g; kalcium: 19.833 mg; telített zsírsav: 12.738 g; fehérje (össz): 15.829 g · Főtt sertéshús(jó) - energia (Joule): 452.100 kJ; energia (kalória): 107.982 kcal; zsír: 5.346 g; szénhidrát: 0.264 g; só: 0.200 g; kalcium: 11.220 mg; fehérje (össz): 13.860 g · Meggy mártás(jó) {1!, 7!} - energia (Joule): 690.057 kJ; energia (kalória): 164.818 kcal; zsír: 2.680 g; zsírsav: 1.580 g; szénhidrát: 30.713 g; cukor: 8.332 g; só: 0.010 g; kalcium: 60.072 mg; telített zsírsav: 0.399 g; fehérje (össz): 3.027 g; tejkalcium: 60.030 mg · Pirított dara {1!} - energia (Joule): 632.190 kJ; energia (kalória): 150.996 kcal; zsír: 7.432 g; szénhidrát: 18.056 g; só: 0.092 g; fehérje (össz): 2.312 g	· Gombaleves (húsos)(jó) {1!, 3!, 7!} · Burgonyás tészta(jó) {1!, 3!} · savanyúság · Gombaleves (húsos)(jó) {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 700.725 kJ; energia (kalória): 167.364 kcal; zsír: 9.828 g; zsírsav: 3.418 g; szénhidrát: 6.119 g; cukor: 0.080 g; só: 0.945 g; kalcium: 93.154 mg; telített zsírsav: 8.396 g; fehérje (össz): 12.843 g; tejkalcium: 24.960 mg · Burgonyás tészta(jó) {1!, 3!} - energia (Joule): 1056.990 kJ; energia (kalória): 252.458 kcal; zsír: 6.031 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 41.763 g; cukor: 0.180 g; só: 1.010 g; kalcium: 0.078 mg; fehérje (össz): 6.991 g · savanyúság - energia (Joule): 27.600 kJ; energia (kalória): 6.592 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.240 g; fehérje (össz): 0.240 g	· Lebbencsleves(jó) {1!} · Sült virsli feltét · Finom főzelék(jó) {1!, 7!} · kézműves kenyér {1!} · Lebbencsleves(jó) {1!} energia (Joule): 359.196 kJ; energia (kalória): 85.792 kcal; zsír: 6.046 g; zsírsav: 0.012 g; szénhidrát: 5.781 g; cukor: 0.651 g; só: 0.151 g; kalcium: 1.164 mg; fehérje (össz): 1.456 g · Sült virsli feltét - energia (Joule): 1109.800 kJ; energia (kalória): 265.071 kcal; zsír: 24.380 g; szénhidrát: 0.144 g; só: 1.440 g; koleszterin: 51.840 mg; fehérje (össz): 9.000 g · Finom főzelék(jó) {1!, 7!} - energia (Joule): 643.601 kJ; energia (kalória): 153.722 kcal; zsír: 1.575 g; szénhidrát: 26.260 g; cukor: 5.574 g; só: 0.300 g; kalcium: 137.858 mg; telített zsírsav: 0.720 g; fehérje (össz): 8.062 g; tejkalcium: 84.960 mg · 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	· Gyümölcsleves(jó) {7!} · Majorannás sertésragu · Kukoricás bulgur(jó) {1!} · Gyümölcsleves(jó) {7!} energia (Joule): 390.497 kJ; energia (kalória): 93.268 kcal; zsír: 0.575 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 18.996 g; cukor: 7.792 g; kalcium: 10.799 mg; telített zsírsav: 0.043 g; fehérje (össz): 0.982 g; tejkalcium: 10.752 mg · Majorannás sertésragu - energia (Joule): 548.233 kJ; energia (kalória): 130.943 kcal; zsír: 6.722 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 2.326 g; só: 0.235 g; kalcium: 11.577 mg; telített zsírsav: 13.143 g; fehérje (össz): 14.326 g · Kukoricás bulgur(jó) {1!} - energia (Joule): 942.265 kJ; energia (kalória): 225.056 kcal; zsír: 4.917 g; zsírsav: 0.394 g; szénhidrát: 38.935 g; só: 0.108 g; fehérje (össz): 7.953 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Óvoda

44. hét (2026-10-26 - 2026-11-01)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Uzsonna	- Zabrudai - mandarin · Zabrudai 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 · mandarin energia (Joule): 58.800 kJ; energia (kalória): 14.044 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 2.940 g; cukor: 2.940 g; fehérje (össz): 0.210 g	- korpás zsemle {1!} - Tonhalkrém {10!} · 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 · 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	- Kifli {1!, 7!} - gyümölcs joghurt {7!} · 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 · gyümölcs joghurt {7!} 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	- teljes kiörlésű kenyér {1!} - Pritaminos sajtkrém {7!} · 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 · Pritaminos sajtkrém {7!} energia (Joule): 219.204 kJ; energia (kalória): 52.356 kcal; zsír: 3.930 g; szénhidrát: 1.890 g; só: 0.234 g; kalcium: 96.300 mg; fehérje (össz): 2.448 g; tejkalcium: 96.300 mg	- korpás zsemle {1!} - Körözött {7!} - lilahagyma · 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 · Körözött {7!} energia (Joule): 348.956 kJ; energia (kalória): 83.347 kcal; zsír: 5.170 g; zsírsav: 1.916 g; szénhidrát: 2.347 g; só: 0.119 g; kalcium: 43.674 mg; telített zsírsav: 0.507 g; fehérje (össz): 6.812 g; tejkalcium: 46.800 mg · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4586.8658 kJ energia (kalória): 1095.5541 kcal zsír: 55.0750 g zsírsav: 11.3880 g szénhidrát: 115.3570 g cukor: 27.4880 g só: 2.8220 g kalcium: 286.0850 mg telített zsírsav: 4.5400 g fehérje (össz): 37.1040 g tejkalcium: 181.3800 mg	energia (Joule): 4232.8818 kJ energia (kalória): 1011.0083 kcal zsír: 32.8130 g zsírsav: 9.6884 g szénhidrát: 120.2880 g cukor: 14.5600 g só: 3.1627 g kalcium: 289.4900 mg telített zsírsav: 14.3770 g fehérje (össz): 54.0170 g tejkalcium: 232.5300 mg	energia (Joule): 4310.2928 kJ energia (kalória): 1029.4944 kcal zsír: 31.3790 g zsírsav: 7.7240 g szénhidrát: 140.9975 g cukor: 10.3355 g só: 3.5056 g kalcium: 459.5490 mg telített zsírsav: 9.5960 g fehérje (össz): 40.6720 g tejkalcium: 380.6100 mg	energia (Joule): 4286.2488 kJ energia (kalória): 1023.7531 kcal zsír: 45.5810 g zsírsav: 0.0120 g szénhidrát: 109.2150 g cukor: 6.2250 g só: 3.8420 g kalcium: 475.9220 mg telített zsírsav: 2.5200 g koleszterin: 51.8400 mg fehérje (össz): 38.9360 g tejkalcium: 409.2600 mg	energia (Joule): 4237.5618 kJ energia (kalória): 1012.1250 kcal zsír: 33.7490 g zsírsav: 2.6364 g szénhidrát: 128.1840 g cukor: 14.0810 g só: 2.1197 g kalcium: 91.9150 mg telített zsírsav: 19.4930 g fehérje (össz): 47.8580 g tejkalcium: 57.5520 mg			
	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	Szezám 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