



## Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

44. hét (2026-10-26 - 2026-11-01)

# Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

### AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.10.26. | Kedd<br>2026.10.27.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>2026.10.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>2026.10.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>2026.10.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai |                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Tea citromos</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>Növényi sajt</li><li>Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>tv paprika</li></ul> <p>Tea citromos<br/>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</p> <p>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</p> <p>Növényi sajt<br/>Csökkentett transzsírsav 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</p> <p>tv paprika<br/>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g</p>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Rizstejes tejeskávé</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>Lenmagos margarinkrém</li></ul> <p>Rizstejes tejeskávé<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</p> <p>Lenmagos margarinkrém<br/>energia (Joule): 232.340 kJ; energia (kalória): 55.494 kcal; zsír: 5.927 g; szénhidrát: 0.030 g; só: 0.120 g; telített zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.732 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Rizstej</li><li>briós (1 db 56 g) {1!, 3!}</li></ul> <p>Rizstej<br/>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</p> <p>briós (1 db 56 g) {1!, 3!}<br/>energia (Joule): 371.280 kJ; energia (kalória): 88.679 kcal; zsír: 1.924 g; szénhidrát: 14.820 g; fehérje (össz): 2.444 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Tea citromos</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>diákcsemege felvágott</li><li>Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>kígyóuborka</li></ul> <p>Tea citromos<br/>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</p> <p>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</p> <p>diákcsemege felvágott<br/>energia (Joule): 565.800 kJ; energia (kalória): 135.139 kcal; zsír: 12.600 g; telített zsírsav: 5.100 g; fehérje (össz): 6.000 g</p> <p>Csökkentett transzsírsav 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</p> <p>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</p> |
| Ebéd    |                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Húsleves(jó) {1!, 3!, 9!}</li><li>Főtt sertéshús(jó)</li><li>Meggymártás</li><li>Tejmentes (jó) {1!}</li><li>Pirított dara {1!}</li></ul> <p>Húsleves(jó) {1!, 3!, 9!}<br/>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</p> <p>Főtt sertéshús(jó)<br/>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</p> <p>Meggymártás Tejmentes (jó) {1!}<br/>energia (Joule): 711.687 kJ; energia (kalória): 169.984 kcal; zsír: 4.589 g; zsírsav: 1.950 g; szénhidrát: 29.120 g; cukor: 8.722 g; só: 0.076 g; kalcium: 0.042 mg; fehérje (össz): 1.341 g</p> <p>Pirított dara {1!}<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Tejmentes húsos gombaleves(jó) {1!, 3!}</li><li>Burgonyás tészta(jó) {1!, 3!}</li><li>savanyúság</li></ul> <p>Tejmentes húsos gombaleves(jó) {1!, 3!}<br/>energia (Joule): 596.867 kJ; energia (kalória): 142.558 kcal; zsír: 7.488 g; zsírsav: 1.023 g; szénhidrát: 5.689 g; cukor: 0.210 g; só: 1.253 g; kalcium: 68.194 mg; telített zsírsav: 8.396 g; fehérje (össz): 12.209 g</p> <p>Burgonyás tészta(jó) {1!, 3!}<br/>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</p> <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Lebbencsleves(jó) {1!}</li><li>Finom főzelék tejmentes (jó) {1!}</li><li>Sült virsli feltét</li><li>kézmíves kenyér {1!}</li></ul> <p>Lebbencsleves(jó) {1!}<br/>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</p> <p>Finom főzelék tejmentes (jó) {1!}<br/>energia (Joule): 749.201 kJ; energia (kalória): 178.944 kcal; zsír: 6.495 g; zsírsav: 2.600 g; szénhidrát: 23.644 g; cukor: 6.094 g; só: 0.400 g; kalcium: 52.898 mg; fehérje (össz): 5.614 g</p> <p>Sült virsli feltét<br/>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</p> <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Tejmentes gyümölcsleves (jó)</li><li>Majorannás sertésragu</li><li>Kukoricás bulgur(jó) {1!}</li></ul> <p>Tejmentes gyümölcsleves (jó)<br/>energia (Joule): 421.481 kJ; energia (kalória): 100.669 kcal; zsír: 1.523 g; zsírsav: 0.652 g; szénhidrát: 18.850 g; cukor: 7.922 g; só: 0.025 g; kalcium: 0.047 mg; fehérje (össz): 0.675 g</p> <p>Majorannás sertésragu<br/>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</p> <p>Kukoricás bulgur(jó) {1!}<br/>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |



# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

44. hét (2026-10-26 - 2026-11-01)

# Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

**AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

| Étkezés | Hétfő<br>2026.10.26. | Kedd<br>2026.10.27.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>2026.10.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>2026.10.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>2026.10.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna |                      | <ul style="list-style-type: none"><li>· korpás zsemle {1!}</li><li>· Tonhalkrém {10!}</li></ul> <p>· 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</p> <p>· Tonhalkrém {10!}<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· teljes kiörlésű kifli {1!}</li><li>· minilekvár</li></ul> <p>· teljes kiörlésű kifli {1!}<br/>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</p> <p>· minilekvár<br/>energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· Pritaminos szendvicsskrém</li></ul> <p>· 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</p> <p>· Pritaminos szendvicsskrém<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· korpás zsemle {1!}</li><li>· zöldfűszeres szendvicsskrém</li></ul> <p>· 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</p> <p>· zöldfűszeres szendvicsskrém</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 3843.8118 kJ<br>energia (kalória): 918.0802 kcal<br>zsír: 26.9220 g<br>zsírsav: 2.3094 g<br>szénhidrát: 118.2150 g<br>cukor: 14.4700 g<br>só: 2.7787 g<br>kalcium: 56.9600 mg<br>telített zsírsav: 13.4380 g<br>fehérje (össz): 44.8310 g | energia (Joule): 3116.8740 kJ<br>energia (kalória): 744.4523 kcal<br>zsír: 20.0730 g<br>zsírsav: 1.0260 g<br>szénhidrát: 109.8920 g<br>cukor: 0.3900 g<br>só: 3.6400 g<br>kalcium: 85.4920 mg<br>telített zsírsav: 9.7960 g<br>fehérje (össz): 27.7860 g | energia (Joule): 4056.2388 kJ<br>energia (kalória): 968.8167 kcal<br>zsír: 45.8050 g<br>zsírsav: 2.6120 g<br>szénhidrát: 105.7690 g<br>cukor: 6.7450 g<br>só: 3.2130 g<br>kalcium: 306.6620 mg<br>telített zsírsav: 1.6000 g<br>koleszterin: 51.8400 mg<br>fehérje (össz): 28.0140 g<br>tejkalcium: 240.0000 mg | energia (Joule): 3869.9698 kJ<br>energia (kalória): 924.3275 kcal<br>zsír: 29.4970 g<br>zsírsav: 1.3704 g<br>szénhidrát: 123.2010 g<br>cukor: 11.7210 g<br>só: 2.0257 g<br>kalcium: 37.4890 mg<br>telített zsírsav: 18.9430 g<br>fehérje (össz): 40.3790 g |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- 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 (bélértve 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