Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **Tejmentes Óvoda**
48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Tízórai	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · tv paprika · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 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 · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) energia (Joule): 334.446 kJ; energia (kalória): 79.882 kcal; zsír: 9.005 g; szénhidrát: 0.017 g; só: 0.216 g; kalcium: 0.774 mg; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 0.029 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Rizstejes kakaó · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Brokkolis pástétom Tejmentes (jó) · Rizstejes kakaó energia (Joule): 426.280 kJ; energia (kalória): 101.815 kcal; zsír: 1.434 g; zsírsav: 0.413 g; szénhidrát: 20.997 g; cukor: 12.987 g; só: 0.162 g; kalcium: 240.078 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.770 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 · Brokkolis pástétom Tejmentes (jó) energia (Joule): 222.816 kJ; energia (kalória): 53.219 kcal; zsír: 5.051 g; szénhidrát: 1.894 g; cukor: 0.142 g; só: 0.263 g; kalcium: 7.661 mg; telített zsírsav: 4.599 g; fehérje (össz): 0.224 g	· Tea citromos · Növényi sajt · korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kígyóuborka · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 g · Növényi sajt · 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 · 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	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 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 · Padlizsánkrém házi energia (Joule): 16.724 kJ; energia (kalória): 3.995 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.729 g; cukor: 0.724 g; só: 0.118 g; fehérje (össz): 0.198 g	· Rizstejes kakaó · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · olasz felvágott kométa · Rizstejes kakaó energia (Joule): 426.280 kJ; energia (kalória): 101.815 kcal; zsír: 1.434 g; zsírsav: 0.413 g; szénhidrát: 20.997 g; cukor: 12.987 g; só: 0.162 g; kalcium: 240.078 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.770 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 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 · olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g
Ebéd	· Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} · Borsos tokány(jó) · Párolt bulgur(jó) {1!} · savanyúság · Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 179.486 kJ; energia (kalória): 42.869 kcal; zsír: 0.632 g; zsírsav: 0.394 g; szénhidrát: 7.228 g; cukor: 1.749 g; só: 0.480 g; kalcium: 8.356 mg; fehérje (össz): 1.673 g · Borsos tokány(jó) energia (Joule): 567.026 kJ; energia (kalória): 135.433 kcal; zsír: 7.716 g; zsírsav: 2.009 g; szénhidrát: 0.886 g; cukor: 0.257 g; só: 0.292 g; kalcium: 11.480 mg; telített zsírsav: 12.970 g; fehérje (össz): 14.778 g · Párolt bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 975.978 kJ; energia (kalória): 233.109 kcal; zsír: 3.793 g; zsírsav: 0.564 g; szénhidrát: 45.545 g; só: 0.325 g; fehérje (össz): 7.377 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	· Tojásleves(jó) {1!, 3!} · Brokkolis csirke tejmentes (jó) {1!} · Párolt rizs(jó) · Tojásleves(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 324.238 kJ; energia (kalória): 77.443 kcal; zsír: 5.318 g; zsírsav: 1.699 g; szénhidrát: 4.059 g; cukor: 0.108 g; só: 0.072 g; kalcium: 6.178 mg; fehérje (össz): 3.179 g · Brokkolis csirke tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 475.310 kJ; energia (kalória): 113.526 kcal; zsír: 3.309 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 4.278 g; cukor: 1.302 g; só: 0.145 g; kalcium: 63.054 mg; koleszterin: 36.828 mg; fehérje (össz): 16.081 g · Párolt rizs(jó) energia (Joule): 1294.903 kJ; energia (kalória): 309.283 kcal; zsír: 10.166 g; szénhidrát: 47.686 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 4.923 g	· Kassai burgonyaleves tejmentes (jó) {1!} · Grízes tészta {1!} · Kassai burgonyaleves tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 620.029 kJ; energia (kalória): 148.091 kcal; zsír: 10.961 g; zsírsav: 9.022 g; szénhidrát: 4.908 g; cukor: 0.130 g; só: 0.976 g; kalcium: 7.640 mg; fehérje (össz): 7.280 g · Grízes tészta {1!} energia (Joule): 1739.758 kJ; energia (kalória): 415.535 kcal; zsír: 3.963 g; szénhidrát: 83.844 g; cukor: 7.569 g; só: 0.134 g; kalcium: 0.033 mg; fehérje (össz): 10.189 g	· Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!} · Paradicsomoskápo szta {1!} · Sertés sült(jó) · kézmíves kenyér {1!} · Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 227.278 kJ; energia (kalória): 54.284 kcal; zsír: 1.368 g; zsírsav: 0.037 g; szénhidrát: 6.638 g; cukor: 2.818 g; só: 0.012 g; kalcium: 10.530 mg; fehérje (össz): 2.610 g · Paradicsomoskáposzta {1!} energia (Joule): 993.748 kJ; energia (kalória): 237.352 kcal; zsír: 6.171 g; zsírsav: 0.285 g; szénhidrát: 41.015 g; cukor: 33.000 g; só: 0.060 g; kalcium: 267.946 mg; fehérje (össz): 3.424 g · Sertés sült(jó) energia (Joule): 608.693 kJ; energia (kalória): 145.384 kcal; zsír: 8.642 g; szénhidrát: 1.021 g; cukor: 0.379 g; só: 0.148 g; kalcium: 11.832 mg; fehérje (össz): 14.768 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	· Karfiolleves tejmentes(jó) {1!, 3!, 12!} · Hagymás tört burgonya(jó) · Sertés flekken(jó) · csalamádé · Karfiolleves tejmentes(jó) {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 336.871 kJ; energia (kalória): 80.461 kcal; zsír: 2.716 g; zsírsav: 1.131 g; szénhidrát: 10.711 g; cukor: 2.438 g; só: 0.025 g; kalcium: 1.942 mg; fehérje (össz): 3.613 g · Hagymás tört burgonya(jó) energia (Joule): 171.684 kJ; energia (kalória): 41.006 kcal; zsír: 4.230 g; szénhidrát: 0.352 g; só: 0.479 g; kalcium: 0.056 mg; fehérje (össz): 0.084 g · Sertés flekken(jó) energia (Joule): 595.590 kJ; energia (kalória): 142.254 kcal; zsír: 8.637 g; szénhidrát: 0.393 g; só: 0.148 g; kalcium: 11.832 mg; fehérje (össz): 14.634 g · csalamádé energia (Joule): 112.920 kJ; energia (kalória): 26.971 kcal; zsír: 0.126 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 5.610 g; cukor: 2.580 g; só: 1.785 g; fehérje (össz): 0.780 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · vegyes virágméz mini · 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 · 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	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · zala felvágott · kígyóuborka · 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 · 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 · 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	· briós (1 db 56 g) {1!, 3!} · briós (1 db 56 g) {1!, 3!} energia (Joule): 371.280 kJ; energia (kalória): 88.679 kcal; zsír: 1.924 g; szénhidrát: 14.820 g; fehérje (össz): 2.444 g	· korpás zsemle {1!} · Violife növényi sajtkrém · tv paprika · 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 · Violife növényi sajtkrém energia (Joule): 296.100 kJ; energia (kalória): 70.722 kcal; zsír: 6.900 g; szénhidrát: 2.400 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 6.300 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· korpás zsemle {1!} · Lenmagos Tejmentes sajtkrém (jó) · 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 · Lenmagos Tejmentes sajtkrém (jó) energia (Joule): 188.298 kJ; energia (kalória): 44.974 kcal; zsír: 4.282 g; szénhidrát: 1.314 g; só: 0.194 g; telített zsírsav: 3.402 g; fehérje (össz): 0.439 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3571.7110 kJ energia (kalória): 853.0907 kcal zsír: 24.2890 g zsírsav: 2.9670 g szénhidrát: 127.1400 g cukor: 28.1580 g só: 2.6300 g kalcium: 48.6860 mg telített zsírsav: 16.1900 g fehérje (össz): 32.1900 g	energia (Joule): 4392.3868 kJ energia (kalória): 1049.1049 kcal zsír: 34.9780 g zsírsav: 8.7544 g szénhidrát: 139.2320 g cukor: 15.3870 g só: 3.3487 g kalcium: 342.5710 mg telített zsírsav: 5.8290 g koleszterin: 36.8280 mg fehérje (össz): 41.2570 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3488.5570 kJ energia (kalória): 833.2280 kcal zsír: 20.1740 g zsírsav: 9.3444 g szénhidrát: 135.4140 g cukor: 14.4490 g só: 1.8257 g kalcium: 21.5290 mg telített zsírsav: 0.7000 g fehérje (össz): 25.7520 g	energia (Joule): 3903.3888 kJ energia (kalória): 932.3081 kcal zsír: 24.8070 g zsírsav: 0.6444 g szénhidrát: 137.0750 g cukor: 43.1610 g só: 2.2957 g kalcium: 316.7640 mg telített zsírsav: 6.3000 g fehérje (össz): 35.7590 g	energia (Joule): 3578.2408 kJ energia (kalória): 854.6485 kcal zsír: 34.3650 g zsírsav: 1.9084 g szénhidrát: 99.0950 g cukor: 18.3430 g só: 5.7107 g kalcium: 279.5080 mg telített zsírsav: 4.3020 g fehérje (össz): 35.5300 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 (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	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus