



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai	- Tejeskávé koff mentes {7!} - foszlós kalács {1!, 7!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin · 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 · foszlós kalács {1!, 7!} energia (Joule): 1011.000 kJ; energia (kalória): 241.473 kcal; zsír: 6.312 g; zsírsav: 4.938 g; szénhidrát: 38.916 g; cukor: 0.384 g; só: 0.626 g; kalcium: 48.000 mg; fehérje (össz): 7.074 g · Csökkentett transzzsírsv 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	- Tea citromos - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Zöldfűszeres túrókrém {7!} · 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 · Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 307.304 kJ; energia (kalória): 73.398 kcal; zsír: 3.571 g; szénhidrát: 1.948 g; só: 0.082 g; kalcium: 35.700 mg; telített zsírsav: 0.663 g; fehérje (össz): 8.275 g; tejkalcium: 40.800 mg	- Tehéntej 1,5 %-os {7!} - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - kópé felvágott - jégsaláta · Tehéntej 1,5 %-os {7!} energia (Joule): 420.000 kJ; energia (kalória): 100.315 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 236.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 236.000 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 transzzsírsv 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): 258.600 kJ; energia (kalória): 61.766 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g · jégsaláta energia (Joule): 2.260 kJ; energia (kalória): 0.540 kcal; zsír: 0.002 g; zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 0.040 g	- Tea citromos - teljes kiörlésű kenyér {1!} - kenőmájás · 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 · kenőmájás energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; telített zsírsav: 2.670 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g	- Tehéntej 1,5 %-os {7!} - Hügli csokis gabonapárna teljes kiörlésű {1!, 6!, 7!} · Tehéntej 1,5 %-os {7!} energia (Joule): 420.000 kJ; energia (kalória): 100.315 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 236.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 236.000 mg · Hügli csokis gabonapárna teljes kiörlésű {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 538.800 kJ; energia (kalória): 128.690 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 19.200 g; cukor: 8.400 g; só: 0.015 g; telített zsírsav: 1.980 g; fehérje (össz): 2.250 g
Ebéd	- Tejfölös gombaleves {1!, 3!, 7!} - Bácskai rizseshús - csemege uborka · Tejfölös gombaleves {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 682.040 kJ; energia (kalória): 162.903 kcal; zsír: 13.548 g; zsírsav: 2.657 g; szénhidrát: 6.561 g; cukor: 0.018 g; só: 0.913 g; kalcium: 30.120 mg; fehérje (össz): 2.977 g; tejkalcium: 19.500 mg · Bácskai rizseshús energia (Joule): 1536.469 kJ; energia (kalória): 366.979 kcal; zsír: 17.045 g; zsírsav: 0.012 g; szénhidrát: 29.990 g; cukor: 0.792 g; só: 1.377 g; kalcium: 14.400 mg; telített zsírsav: 16.212 g; fehérje (össz): 21.005 g · csemege uborka energia (Joule): 34.524 kJ; energia (kalória): 8.246 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.560 g; só: 1.440 g; fehérje (össz): 0.360 g	- Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Sertéssült - Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 261.066 kJ; energia (kalória): 62.355 kcal; zsír: 0.589 g; zsírsav: 0.038 g; szénhidrát: 9.168 g; cukor: 2.292 g; só: 0.915 g; kalcium: 21.360 mg; fehérje (össz): 3.109 g · Sertéssült energia (Joule): 823.308 kJ; energia (kalória): 196.645 kcal; zsír: 13.830 g; szénhidrát: 1.202 g; cukor: 0.473 g; só: 0.752 g; kalcium: 12.240 mg; fehérje (össz): 15.308 g · Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} energia (Joule): 1091.168 kJ; energia (kalória): 260.621 kcal; zsír: 10.391 g; szénhidrát: 37.743 g; cukor: 4.196 g; só: 0.061 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 4.637 g	- Sertésragu leves {1!, 9!} - Rántott csokoládés palacsinta {1!} · Sertésragu leves {1!, 9!} energia (Joule): 814.157 kJ; energia (kalória): 194.457 kcal; zsír: 13.127 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 7.865 g; cukor: 1.212 g; só: 0.976 g; kalcium: 9.843 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 9.678 g · Rántott csokoládés palacsinta {1!} energia (Joule): 1564.600 kJ; energia (kalória): 373.698 kcal; zsír: 13.712 g; szénhidrát: 55.284 g; cukor: 22.896 g; só: 0.900 g; telített zsírsav: 0.624 g; fehérje (össz): 5.028 g	- Zöldbableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} - Főtt burgonya - Parajfőzelék {1!, 7!} - Főtt tojás · Zöldbableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 909.757 kJ; energia (kalória): 217.291 kcal; zsír: 14.426 g; zsírsav: 3.133 g; szénhidrát: 16.190 g; cukor: 0.018 g; só: 0.915 g; kalcium: 64.770 mg; fehérje (össz): 4.788 g; tejkalcium: 23.400 mg · Főtt burgonya energia (Joule): 352.710 kJ; energia (kalória): 84.243 kcal; zsír: 0.180 g; zsírsav: 0.072 g; szénhidrát: 18.000 g; só: 0.599 g; kalcium: 10.800 mg; fehérje (össz): 2.250 g · Parajfőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1094.768 kJ; energia (kalória): 261.480 kcal; zsír: 20.931 g; szénhidrát: 11.831 g; cukor: 1.620 g; só: 1.199 g; kalcium: 158.640 mg; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.722 g; tejkalcium: 38.940 mg · Főtt tojás	- Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!, 9!, 12!} - Halpaprikás {1!, 4!, 7!} - Tészta köret (szarvacska) · Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 417.340 kJ; energia (kalória): 99.679 kcal; zsír: 6.336 g; zsírsav: 0.092 g; szénhidrát: 7.748 g; cukor: 2.830 g; só: 1.148 g; kalcium: 4.045 mg; fehérje (össz): 2.030 g · Halpaprikás {1!, 4!, 7!} energia (Joule): 701.676 kJ; energia (kalória): 167.592 kcal; zsír: 5.686 g; zsírsav: 4.287 g; szénhidrát: 8.036 g; cukor: 0.396 g; só: 0.216 g; kalcium: 31.260 mg; fehérje (össz): 21.049 g; tejkalcium: 31.200 mg · Tészta köret (szarvacska) energia (Joule): 1383.100 kJ; energia (kalória): 330.348 kcal; zsír: 10.904 g; szénhidrát: 48.180 g; só: 4.922 g; fehérje (össz): 8.250 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - sajtkrém natur {7!} 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 sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.510 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg	- szilva - tejszelet {7!} szilva energia (Joule): 98.500 kJ; energia (kalória): 23.526 kcal; szénhidrát: 5.100 g; cukor: 5.100 g; fehérje (össz): 0.400 g tejszelet {7!} energia (Joule): 526.800 kJ; energia (kalória): 125.824 kcal; zsír: 8.370 g; szénhidrát: 10.200 g; só: 0.180 g; fehérje (össz): 2.400 g	pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 685.360 kJ; energia (kalória): 163.696 kcal; zsír: 9.100 g; szénhidrát: 16.536 g; fehérje (össz): 4.004 g	- vizes zsemle {1!} - trappista sajt {7!} - Csökkentett transzsav tartalmú margarin - tv paprika 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 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 transzsav 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	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - vajkrém natúr {7!} - kígyóuborka 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 vajkrém natúr {7!} energia (Joule): 472.200 kJ; energia (kalória): 112.783 kcal; zsír: 11.700 g; szénhidrát: 1.620 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 0.690 g; tejkalcium: 7.500 mg 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4239.1502 kJ energia (kalória): 1012.5035 kcal zsír: 47.9030 g szénhidrát: 100.3770 g cukor: 4.5520 g só: 5.2428 g kalcium: 399.2510 mg telített zsírsav: 18.1120 g fehérje (össz): 41.3160 g tejkalcium: 321.6000 mg	energia (Joule): 3844.4948 kJ energia (kalória): 918.2446 kcal zsír: 37.1760 g zsírsav: 0.0380 g szénhidrát: 102.5130 g cukor: 15.0120 g só: 2.9320 g kalcium: 82.1900 mg telített zsírsav: 0.6630 g fehérje (össz): 39.7940 g tejkalcium: 40.8000 mg	energia (Joule): 4523.2748 kJ energia (kalória): 1080.3647 kcal zsír: 46.9610 g zsírsav: 0.0194 g szénhidrát: 124.7850 g cukor: 24.1080 g só: 2.8780 g kalcium: 258.4430 mg telített zsírsav: 10.2720 g fehérje (össz): 35.0900 g tejkalcium: 236.0000 mg	energia (Joule): 4476.8438 kJ energia (kalória): 1069.2753 kcal zsír: 55.4040 g zsírsav: 18.4390 g szénhidrát: 105.9110 g cukor: 5.0690 g só: 5.7700 g kalcium: 419.5750 mg telített zsírsav: 4.2400 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 33.6350 g tejkalcium: 234.8400 mg	energia (Joule): 4187.8872 kJ energia (kalória): 1000.2588 kcal zsír: 42.0030 g zsírsav: 4.3790 g szénhidrát: 107.8640 g cukor: 12.1360 g só: 6.9460 g kalcium: 279.8250 mg telített zsírsav: 3.9800 g fehérje (össz): 43.3430 g tejkalcium: 274.7000 mg
-----------------------------	---	---	---	---	--

1	Glutént 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