Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · korpás zsemle {1!} · kenőmájas · 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 · 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 · kenőmájas 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	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!} · Tejeskávé koff mentes {7!} energia (Joule): 481.844 kJ; energia (kalória): 115.086 kcal; zsír: 3.068 g; zsírsav: 0.055 g; szénhidrát: 14.018 g; cukor: 1.798 g; só: 0.004 g; kalcium: 236.011 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.910 g; tejkalcium: 236.000 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 · Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!} energia (Joule): 464.510 kJ; energia (kalória): 110.946 kcal; zsír: 10.247 g; zsírsav: 9.041 g; szénhidrát: 0.337 g; cukor: 0.229 g; só: 1.306 g; kalcium: 10.927 mg; fehérje (össz): 4.260 g	· Tea citromos · Tonhalkrém {4!, 12!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · 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 · Tonhalkrém {4!, 12!} energia (Joule): 159.113 kJ; energia (kalória): 38.003 kcal; zsír: 2.604 g; zsírsav: 2.080 g; só: 0.018 g; kalcium: 2.016 mg; fehérje (össz): 3.612 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	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiőrlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Holland kakaó főzött {7!} energia (Joule): 566.568 kJ; energia (kalória): 135.322 kcal; zsír: 3.260 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 18.518 g; cukor: 7.792 g; só: 0.001 g; kalcium: 236.047 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.022 g; tejkalcium: 236.000 mg · 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 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	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Pritaminos sajtkrém {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 · 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 · 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
Ebéd	· Édesburgonya krémleves(jó) {1!, 7!} · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Mézes mustáros csirke(jó) {1!, 7!, 10!} · Párolt rizs(jó) · Édesburgonya krémleves(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 381.670 kJ; energia (kalória): 91.160 kcal; zsír: 1.258 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 18.361 g; só: 0.599 g; kalcium: 23.256 mg; telített zsírsav: 0.102 g; fehérje (össz): 2.374 g; tejkalcium: 23.256 mg · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 864.000 kJ; energia (kalória): 206.363 kcal; zsír: 0.820 g; szénhidrát: 41.000 g; cukor: 1.845 g; só: 0.250 g; telített zsírsav: 0.435 g; fehérje (össz): 6.750 g · Mézes mustáros csirke(jó) {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 565.424 kJ; energia (kalória): 135.049 kcal; zsír: 5.192 g; zsírsav: 2.664 g; szénhidrát: 4.916 g; cukor: 3.062 g; só: 0.614 g; kalcium: 23.352 mg; koleszterin: 42.372 mg; fehérje (össz): 16.640 g; tejkalcium: 21.840 mg · 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	· Tárkonyos zöldségleves(jó) {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} · Sárgaborsó főzelék(jó) {1!} · sertéspörkölt(jó) · Tárkonyos zöldségleves(jó) {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 347.559 kJ; energia (kalória): 83.013 kcal; zsír: 3.339 g; zsírsav: 0.049 g; szénhidrát: 8.988 g; cukor: 2.628 g; só: 0.606 g; kalcium: 26.872 mg; fehérje (össz): 3.129 g; tejkalcium: 19.032 mg · Sárgaborsó főzelék(jó) {1!} energia (Joule): 1069.428 kJ; energia (kalória): 255.428 kcal; zsír: 7.547 g; zsírsav: 0.659 g; szénhidrát: 33.659 g; só: 0.720 g; kalcium: 0.056 mg; fehérje (össz): 12.640 g · sertéspörkölt(jó) energia (Joule): 519.122 kJ; energia (kalória): 123.991 kcal; zsír: 6.587 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 0.961 g; cukor: 0.337 g; só: 0.622 g; kalcium: 11.480 mg; telített zsírsav: 12.970 g; fehérje (össz): 14.313 g	· Olasz zöldségleves(jó) {7!, 9!} · Kenyérlángos {1!, 7!} · Olasz zöldségleves(jó) {7!, 9!} energia (Joule): 354.010 kJ; energia (kalória): 84.554 kcal; zsír: 2.231 g; zsírsav: 1.889 g; szénhidrát: 11.395 g; cukor: 2.509 g; só: 0.141 g; kalcium: 59.646 mg; telített zsírsav: 0.126 g; fehérje (össz): 4.736 g; tejkalcium: 40.365 mg · Kenyérlángos {1!, 7!} energia (kalória): 502.972 kcal; zsír: 26.303 g; szénhidrát: 30.450 g; cukor: 4.480 g; só: 4.725 g; fehérje (össz): 9.240 g	· Gulyásleves(jó) {9!} · Sajtos-tejfölös tészta(jó) {1!, 3!, 7!} · Gulyásleves(jó) {9!} energia (Joule): 741.094 kJ; energia (kalória): 177.007 kcal; zsír: 13.248 g; zsírsav: 0.031 g; szénhidrát: 4.019 g; cukor: 1.627 g; só: 0.681 g; kalcium: 12.554 mg; telített zsírsav: 7.411 g; fehérje (össz): 8.867 g · Sajtos-tejfölös tészta(jó) {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1927.185 kJ; energia (kalória): 460.300 kcal; zsír: 22.947 g; zsírsav: 16.083 g; szénhidrát: 45.203 g; cukor: 0.672 g; só: 3.771 g; kalcium: 284.400 mg; telített zsírsav: 0.756 g; fehérje (össz): 18.763 g; tejkalcium: 284.400 mg	· Karalábéleves (magyaros)(jó) {1!, 3!, 9!} · Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi) · Zöldséges bulgur(jó) {1!} · Karalábéleves (magyaros)(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 346.789 kJ; energia (kalória): 82.829 kcal; zsír: 3.886 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 9.325 g; cukor: 3.765 g; só: 0.006 g; kalcium: 29.140 mg; fehérje (össz): 2.047 g · Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi) energia (Joule): 417.421 kJ; energia (kalória): 99.699 kcal; zsír: 9.980 g; cukor: 1.055 g; só: 0.599 g; telített zsírsav: 0.006 g; fehérje (össz): 0.084 g · Zöldséges bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 756.834 kJ; energia (kalória): 180.767 kcal; zsír: 0.813 g; zsírsav: 0.558 g; szénhidrát: 38.592 g; cukor: 1.306 g; só: 0.617 g; fehérje (össz): 7.143 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**
46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Uzsonna	· mandarin · mandarin energia (Joule): 117.600 kJ; energia (kalória): 28.088 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 5.880 g; cukor: 5.880 g; fehérje (össz): 0.420 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · vajkrém magyaros {7!} · tv paprika · 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 · vajkrém magyaros {7!} energia (Joule): 470.100 kJ; energia (kalória): 112.282 kcal; zsír: 11.700 g; szénhidrát: 1.560 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 0.630 g; tejkalcium: 3.900 mg · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· 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): 288.746 kJ; energia (kalória): 68.965 kcal; zsír: 4.493 g; zsírsav: 1.916 g; szénhidrát: 1.871 g; só: 0.114 g; kalcium: 36.168 mg; telített zsírsav: 0.381 g; fehérje (össz): 5.230 g; tejkalcium: 39.072 mg · lilahagyma energia (Joule): 33.080 kJ; energia (kalória): 7.901 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.660 g; cukor: 1.660 g; fehérje (össz): 0.240 g	· Alma · Alma energia (Joule): 217.560 kJ; energia (kalória): 51.963 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 10.040 g; telített zsírsav: 0.030 g; fehérje (össz): 0.200 g	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kígyóuborka · 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 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4587.8970 kJ energia (kalória): 1095.8010 kcal zsír: 29.7060 g zsírsav: 10.4764 g szénhidrát: 153.9610 g cukor: 11.1250 g só: 3.2427 g kalcium: 295.6080 mg telített zsírsav: 5.2070 g koleszterin: 109.5720 mg fehérje (össz): 48.1370 g tejkalcium: 281.0960 mg	energia (Joule): 4303.5900 kJ energia (kalória): 1027.8945 kcal zsír: 43.0550 g zsírsav: 9.8090 g szénhidrát: 106.5930 g cukor: 4.9920 g só: 4.8450 g kalcium: 306.4660 mg telített zsírsav: 14.9700 g fehérje (össz): 49.7960 g tejkalcium: 258.9320 mg	energia (Joule): 2170.9948 kJ energia (kalória): 1021.5035 kcal zsír: 36.8665 g zsírsav: 6.2074 g szénhidrát: 110.9080 g cukor: 14.8890 g só: 6.5957 g kalcium: 124.2860 mg telített zsírsav: 0.5070 g fehérje (össz): 34.2370 g tejkalcium: 79.4370 mg	energia (Joule): 3784.9362 kJ energia (kalória): 904.0156 kcal zsír: 42.3020 g zsírsav: 16.3620 g szénhidrát: 93.5100 g cukor: 20.1310 g só: 4.8280 g kalcium: 537.6210 mg telített zsírsav: 10.8970 g fehérje (össz): 36.8260 g tejkalcium: 520.4000 mg	energia (Joule): 4049.7856 kJ energia (kalória): 967.2751 kcal zsír: 32.7790 g zsírsav: 8.3490 g szénhidrát: 129.7970 g cukor: 7.1160 g só: 3.8500 g kalcium: 559.1400 mg telített zsírsav: 3.2460 g fehérje (össz): 37.6020 g tejkalcium: 504.8000 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