Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **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 kiörlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · 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 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): 180.801 kJ; energia (kalória): 43.184 kcal; zsír: 2.103 g; szénhidrát: 1.122 g; só: 0.074 g; kalcium: 21.387 mg; telített zsírsav: 0.390 g; fehérje (össz): 4.878 g; tejkalcium: 24.000 mg · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Brokkolis pástétom (jó) {7!} · 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 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 · Brokkolis pástétom (jó) {7!} energia (Joule): 351.369 kJ; energia (kalória): 83.924 kcal; zsír: 8.555 g; szénhidrát: 1.325 g; cukor: 0.142 g; só: 0.241 g; kalcium: 10.508 mg; fehérje (össz): 0.728 g; tejkalcium: 5.475 mg	· Tea citromos · korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · trappista sajt {7!} · 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 · 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 · 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 · 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 kiörlésű 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 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 · 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	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · olasz felvágott kométa · 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 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 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 (jó) {1!, 7!} · 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 (jó) {1!, 7!} energia (Joule): 571.634 kJ; energia (kalória): 136.532 kcal; zsír: 4.713 g; zsírsav: 0.930 g; szénhidrát: 5.145 g; cukor: 1.230 g; só: 0.246 g; kalcium: 130.842 mg; telített zsírsav: 0.161 g; koleszterin: 36.828 mg; fehérje (össz): 18.099 g; tejkalcium: 67.788 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	· Kassai burgonyaleves(jó) {1!, 7!} · Grízes tészta {1!} · Kassai burgonyaleves(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 713.383 kJ; energia (kalória): 170.388 kcal; zsír: 13.061 g; zsírsav: 11.227 g; szénhidrát: 5.292 g; só: 0.967 g; kalcium: 31.040 mg; fehérje (össz): 7.874 g; tejkalcium: 23.400 mg · 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 (tejfölös)(jó) {1!, 3!, 7!, 12!} · Hagymás tört burgonya(jó) · Sertés flekken(jó) · csalamádé · Karfiolleves (tejfölös)(jó) {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 400.815 kJ; energia (kalória): 95.734 kcal; zsír: 4.144 g; zsírsav: 2.803 g; szénhidrát: 10.967 g; cukor: 2.308 g; só: 0.025 g; kalcium: 20.974 mg; fehérje (össz): 4.096 g; tejkalcium: 19.032 mg · 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: **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	· 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	· 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	· pizzás csiga {1!, 7!} · 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	· korpás zsemle {1!} · sajtkrém natur {7!} · 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 · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.390 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 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!} · Lenmagos vajkrém {7!} · 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 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3998.1368 kJ energia (kalória): 954.9403 kcal zsír: 21.0650 g zsírsav: 7.2370 g szénhidrát: 144.6775 g cukor: 16.1855 g só: 2.5416 g kalcium: 264.6790 mg telített zsírsav: 13.3600 g fehérje (össz): 44.9650 g tejkalcium: 234.0000 mg	energia (Joule): 4757.5518 kJ energia (kalória): 1136.3229 kcal zsír: 41.7120 g zsírsav: 8.8694 g szénhidrát: 137.0510 g cukor: 10.1200 g só: 3.2667 g kalcium: 409.1750 mg telített zsírsav: 3.1910 g koleszterin: 36.8280 mg fehérje (össz): 50.0310 g tejkalcium: 309.2630 mg	energia (Joule): 4084.3810 kJ energia (kalória): 975.5381 kcal zsír: 33.9000 g zsírsav: 19.2984 g szénhidrát: 132.9580 g cukor: 14.7990 g só: 3.0417 g kalcium: 217.4290 mg telített zsírsav: 1.2400 g fehérje (össz): 33.6520 g tejkalcium: 195.9000 mg	energia (Joule): 3948.6888 kJ energia (kalória): 943.1278 kcal zsír: 24.3570 g zsírsav: 0.6444 g szénhidrát: 136.9250 g cukor: 43.1610 g só: 2.3257 g kalcium: 477.2640 mg fehérje (össz): 39.5390 g tejkalcium: 160.5000 mg	energia (Joule): 3877.5668 kJ energia (kalória): 926.1415 kcal zsír: 40.2110 g zsírsav: 3.4154 g szénhidrát: 96.4510 g cukor: 13.0180 g só: 5.5337 g kalcium: 296.6150 mg telített zsírsav: 2.7000 g fehérje (össz): 42.6380 g tejkalcium: 259.0820 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