



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai	· limonádé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · kenőmájás · limonádé energia (Joule): 219.482 kJ; energia (kalória): 52.422 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 12.727 g; cukor: 12.727 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.038 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 · 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	· Rizstej · mézes maci {1!, 6!} · Rizstej 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 · mézes maci {1!, 6!} energia (Joule): 309.000 kJ; energia (kalória): 73.803 kcal; zsír: 0.440 g; szénhidrát: 14.800 g; cukor: 6.000 g; só: 0.152 g; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 1.480 g	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Tojáskrém snidlinges {3!, 10!} · Rizstej 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 · 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 {3!, 10!} energia (Joule): 335.400 kJ; energia (kalória): 80.109 kcal; zsír: 7.267 g; zsírsav: 4.758 g; szénhidrát: 0.319 g; cukor: 0.146 g; só: 1.240 g; kalcium: 8.700 mg; telített zsírsav: 0.420 g; fehérje (össz): 3.360 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · borjú párizsi · kigyóuborka · Rizstejes tejeskávé · 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 · borjú párizsi · kigyóuborka 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	· limonádé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · limonádé energia (Joule): 219.482 kJ; energia (kalória): 52.422 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 12.727 g; cukor: 12.727 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.038 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 · Növényi sajt · 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
Ebéd	· Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!, 12!} · Paprikás burgonya virslivel · csalamádé · Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 500.125 kJ; energia (kalória): 119.452 kcal; zsír: 6.792 g; zsírsav: 0.223 g; szénhidrát: 10.680 g; cukor: 3.878 g; só: 0.357 g; kalcium: 1.474 mg; fehérje (össz): 3.093 g · Paprikás burgonya virslivel energia (Joule): 1326.355 kJ; energia (kalória): 316.795 kcal; zsír: 30.062 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.144 g; cukor: 0.495 g; só: 3.000 g; kalcium: 0.084 mg; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.797 g · csalamádé energia (Joule): 188.200 kJ; energia (kalória): 44.951 kcal; zsír: 0.210 g; zsírsav: 0.070 g; szénhidrát: 9.350 g; cukor: 4.300 g; só: 2.975 g; fehérje (össz): 1.300 g	· Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} · Lencsefőzelék Tejmentes · Sertéspörkölt · kézműves kenyér {1!} · Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 283.580 kJ; energia (kalória): 67.732 kcal; zsír: 0.907 g; zsírsav: 0.539 g; szénhidrát: 11.721 g; cukor: 2.161 g; só: 0.600 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 2.643 g · Lencsefőzelék Tejmentes energia (Joule): 779.736 kJ; energia (kalória): 186.237 kcal; zsír: 7.290 g; zsírsav: 1.301 g; szénhidrát: 20.023 g; cukor: 0.260 g; só: 0.228 g; kalcium: 0.942 mg; fehérje (össz): 9.438 g · Sertéspörkölt energia (Joule): 738.564 kJ; energia (kalória): 176.404 kcal; zsír: 14.004 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 0.718 g; cukor: 0.257 g; só: 0.583 g; kalcium: 8.385 mg; telített zsírsav: 9.472 g; fehérje (össz): 10.458 g · kézműves 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	· Frankfurti leves tejmentes gluténmentes {12!} · Mákos metélt {1!} · Frankfurti leves tejmentes gluténmentes {12!} energia (Joule): 851.518 kJ; energia (kalória): 203.382 kcal; zsír: 13.568 g; zsírsav: 0.238 g; szénhidrát: 10.407 g; cukor: 4.870 g; só: 2.037 g; kalcium: 41.478 mg; koleszterin: 25.920 mg; fehérje (össz): 8.509 g · Mákos metélt {1!} energia (Joule): 1770.948 kJ; energia (kalória): 422.984 kcal; zsír: 14.698 g; zsírsav: 2.950 g; szénhidrát: 61.097 g; cukor: 8.571 g; só: 0.220 g; kalcium: 120.171 mg; fehérje (össz): 10.126 g	· Karalábéleves (magyaros) {1!, 3!, 12!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} · Főtt burgonya · Karalábéleves (magyaros) {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 539.836 kJ; energia (kalória): 128.938 kcal; zsír: 6.714 g; zsírsav: 0.152 g; szénhidrát: 13.201 g; cukor: 4.418 g; só: 0.357 g; kalcium: 29.416 mg; fehérje (össz): 3.107 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 908.303 kJ; energia (kalória): 216.945 kcal; zsír: 16.578 g; zsírsav: 0.370 g; szénhidrát: 9.340 g; cukor: 0.623 g; só: 0.600 g; kalcium: 9.112 mg; fehérje (össz): 7.915 g · Főtt burgonya energia (Joule): 705.420 kJ; energia (kalória): 168.487 kcal; zsír: 0.360 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 36.000 g; só: 1.198 g; kalcium: 21.600 mg; fehérje (össz): 4.500 g	· Rántott leves {1!} · csemege uborka · Rántott halfilé sütőben {4!} · Párolt rizs · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Rántott leves {1!} energia (Joule): 341.465 kJ; energia (kalória): 81.557 kcal; zsír: 6.132 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 5.206 g; só: 0.119 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 0.954 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 · Rántott halfilé sütőben {4!} energia (Joule): 922.590 kJ; energia (kalória): 220.357 kcal; zsír: 11.760 g; zsírsav: 10.943 g; szénhidrát: 1.872 g; cukor: 0.072 g; só: 2.219 g; fehérje (össz): 26.586 g · Párolt rizs energia (Joule): 782.858 kJ; energia (kalória): 186.983 kcal; zsír: 3.131 g; szénhidrát: 35.084 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 3.622 g · 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



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - minilekvár · 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 · minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - szilva - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · 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 · szilva energia (Joule): 118.200 kJ; energia (kalória): 28.232 kcal; szénhidrát: 6.120 g; cukor: 6.120 g; fehérje (össz): 0.480 g · Csökkentett transzzsír-sav 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	- vizes zsemle {1!} - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin - olasz felvágott kométa - 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 · Csökkentett transzzsír-sav 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 · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	- korpás zsemle {1!} - Zöldfűszeres szendvicskrém házi · 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 · Zöldfűszeres szendvicskrém házi energia (Joule): 334.814 kJ; energia (kalória): 79.969 kcal; zsír: 9.001 g; szénhidrát: 0.061 g; só: 0.275 g; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 0.013 g	- müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} - Alma · müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} energia (Joule): 368.200 kJ; energia (kalória): 87.943 kcal; zsír: 3.200 g; szénhidrát: 13.840 g; fehérje (össz): 1.400 g · 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3832.9390 kJ energia (kalória): 915.4814 kcal zsír: 45.9510 g zsírsav: 7.7860 g szénhidrát: 96.1610 g cukor: 21.4000 g só: 8.4140 g kalcium: 18.8500 mg telített zsírsav: 2.6700 g koleszterin: 110.4000 mg fehérje (össz): 24.6120 g	energia (Joule): 3143.2092 kJ energia (kalória): 750.7442 kcal zsír: 26.7680 g zsírsav: 1.8440 g szénhidrát: 91.9920 g cukor: 14.7980 g só: 2.0980 g kalcium: 264.1470 mg telített zsírsav: 10.4920 g fehérje (össz): 30.1530 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 4822.2238 kJ energia (kalória): 1151.7695 kcal zsír: 49.5250 g zsírsav: 7.9460 g szénhidrát: 136.0810 g cukor: 13.5870 g só: 6.6990 g kalcium: 422.9490 mg telített zsírsav: 1.3200 g koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 36.0850 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3830.0128 kJ energia (kalória): 914.7844 kcal zsír: 36.3830 g zsírsav: 0.9884 g szénhidrát: 118.7400 g cukor: 5.8890 g só: 4.0877 g kalcium: 85.7280 mg telített zsírsav: 3.2200 g fehérje (össz): 26.9350 g	energia (Joule): 4528.9768 kJ energia (kalória): 1081.7277 kcal zsír: 28.2330 g zsírsav: 10.9500 g szénhidrát: 159.2890 g cukor: 26.2440 g só: 5.3290 g kalcium: 12.6900 mg telített zsírsav: 1.1650 g fehérje (össz): 45.5500 g
-----------------------------	--	---	---	--	---

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 (bélirtve 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 szulfidok
13	Csillagfűrt és a belőük készült termékek	14	Puhatestűek és a belőük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus