



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

10. hét (2026-03-02 - 2026-03-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos korpás zsemle {1!} trappista sajt {7!} Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin <p>Tea citromos energia (Joule): 269.496 kJ; energia (kalória): 64.369 kcal; zsír: 0.017 g; szénhidrát: 15.679 g; cukor: 15.678 g; kalcium: 0.573 mg; fehérje (össz): 0.078 g</p> <p>korpás zsemle {1!} energia (Joule): 546.600 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</p> <p>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</p> <p>Csökkentett transzsírsav 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó {7!} teljes kiörlésű kenyér {1!} Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin diákcsemege felvágott jégretek <p>Kakaó {7!} energia (Joule): 385.968 kJ; energia (kalória): 92.187 kcal; zsír: 1.970 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 13.960 g; cukor: 7.792 g; só: 0.001 g; kalcium: 134.567 mg; telített zsírsav: 1.140 g; fehérje (össz): 4.098 g; tejkalcium: 134.520 mg</p> <p>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</p> <p>Csökkentett transzsírsav 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</p> <p>diákcsemege felvágott energia (Joule): 565.800 kJ; energia (kalória): 135.139 kcal; zsír: 12.600 g; telített zsírsav: 5.100 g; fehérje (össz): 6.000 g</p> <p>jégretek energia (Joule): 17.400 kJ; energia (kalória): 4.156 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tehéntej 1,5 %-os {7!} teljes kiörlésű kifli {1!} ketchup virslí <p>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</p> <p>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</p> <p>ketchup energia (Joule): 90.720 kJ; energia (kalória): 21.668 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 4.800 g; cukor: 2.000 g; só: 0.430 g; fehérje (össz): 0.420 g</p> <p>virslí energia (Joule): 600.000 kJ; energia (kalória): 143.308 kcal; zsír: 12.000 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 3.000 g; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé koff mentes {7!} teljes kiörlésű kenyér {1!} zala felvágott Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin póréhagyma <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Csökkentett transzsírsav 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</p> <p>póréhagyma energia (Joule): 7.200 kJ; energia (kalória): 1.720 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 0.041 g; cukor: 0.284 g; kalcium: 3.915 mg; fehérje (össz): 0.099 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos teljes kiörlésű kenyér {1!} Padlizsánkrém házi <p>Tea citromos energia (Joule): 269.496 kJ; energia (kalória): 64.369 kcal; zsír: 0.017 g; szénhidrát: 15.679 g; cukor: 15.678 g; kalcium: 0.573 mg; fehérje (össz): 0.078 g</p> <p>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</p> <p>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</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Gombakrémleves {1!, 7!} Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!} Bolognai spagetti sajtjal {1!, 7!} <p>Gombakrémleves {1!, 7!} energia (Joule): 609.837 kJ; energia (kalória): 145.656 kcal; zsír: 11.652 g; zsírsav: 1.142 g; szénhidrát: 5.118 g; só: 0.124 g; kalcium: 36.390 mg; fehérje (össz): 4.380 g; tejkalcium: 9.360 mg</p> <p>Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 345.600 kJ; energia (kalória): 82.545 kcal; zsír: 0.328 g; szénhidrát: 16.400 g; cukor: 0.738 g; só: 0.100 g; telített zsírsav: 0.174 g; fehérje (össz): 2.700 g</p> <p>Bolognai spagetti sajtjal {1!, 7!} energia (Joule): 1697.589 kJ; energia (kalória): 405.462 kcal; zsír: 24.395 g; zsírsav: 2.207 g; szénhidrát: 32.323 g; cukor: 2.640 g; só: 1.405 g; kalcium: 55.846 mg; telített zsírsav: 0.153 g; fehérje (össz): 13.590 g; tejkalcium: 48.990 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} Sertéspörkölt {12!} Kelkáposzta főzelék {1!} kézműves kenyér {1!} <p>Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 313.809 kJ; energia (kalória): 74.952 kcal; zsír: 0.635 g; zsírsav: 0.305 g; szénhidrát: 13.704 g; cukor: 2.076 g; só: 0.600 g; kalcium: 7.020 mg; fehérje (össz): 2.602 g</p> <p>Sertéspörkölt {12!} energia (Joule): 548.149 kJ; energia (kalória): 130.923 kcal; zsír: 10.274 g; szénhidrát: 2.915 g; só: 0.652 g; kalcium: 5.220 mg; fehérje (össz): 5.777 g</p> <p>Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 447.846 kJ; energia (kalória): 106.966 kcal; zsír: 4.131 g; zsírsav: 0.250 g; szénhidrát: 11.658 g; cukor: 5.160 g; só: 0.119 g; kalcium: 54.018 mg; fehérje (össz): 5.528 g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> Babgulyás csipetkével {12!} túrós batyu (1 db 56 g) {1!, 3!, 7!} <p>Babgulyás csipetkével {12!} energia (Joule): 998.131 kJ; energia (kalória): 238.399 kcal; zsír: 10.986 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 19.658 g; cukor: 0.729 g; só: 0.255 g; kalcium: 7.446 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 13.337 g</p> <p>túrós batyu (1 db 56 g) {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1092.000 kJ; energia (kalória): 260.820 kcal; zsír: 4.992 g; szénhidrát: 42.952 g; kalcium: 72.800 mg; fehérje (össz): 8.944 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!, 12!} levesgyöngy {1!, 3!} Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} Főtt burgonya <p>Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 263.070 kJ; energia (kalória): 62.833 kcal; zsír: 2.858 g; zsírsav: 1.067 g; szénhidrát: 7.370 g; cukor: 2.307 g; só: 0.374 g; kalcium: 10.638 mg; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 1.708 g; tejkalcium: 7.080 mg</p> <p>levesgyöngy {1!, 3!} energia (Joule): 836.400 kJ; energia (kalória): 200.000 kcal; zsír: 11.200 g; szénhidrát: 21.200 g; cukor: 2.400 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 5.200 g; fehérje (össz): 3.200 g</p> <p>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</p> <p>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: 0.118 g; kalcium: 21.600 mg; fehérje (össz): 4.500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves {7!} Sajttal töltött rántott hal sütőben sültve Zöldséges rizs {9!, 12!} <p>Gyümölcsleves {7!} energia (Joule): 306.167 kJ; energia (kalória): 73.126 kcal; zsír: 0.862 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 13.851 g; cukor: 6.585 g; kalcium: 16.448 mg; telített zsírsav: 0.072 g; fehérje (össz): 0.957 g; tejkalcium: 16.416 mg</p> <p>Sajttal töltött rántott hal sütőben sültve energia (Joule): 814.332 kJ; energia (kalória): 194.499 kcal; zsír: 0.860 g; zsírsav: 0.023 g; szénhidrát: 40.539 g; cukor: 1.815 g; só: 0.059 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 4.920 g</p>



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

10. hét (2026-03-02 - 2026-03-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· mandarin· Placcs túró desszert {5!, 7!} <p>· mandarin energia (Joule): 98.000 kJ; energia (kalória): 23.407 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 4.900 g; cukor: 4.900 g; fehérje (össz): 0.350 g</p> <p>· Placcs túró desszert {5!, 7!} energia (Joule): 234.450 kJ; energia (kalória): 55.997 kcal; zsír: 3.360 g; zsírsav: 2.550 g; szénhidrát: 5.055 g; cukor: 4.740 g; só: 0.009 g; fehérje (össz): 1.335 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· teljes kiörlésű kifli {1!}· kockasajt {7!} <p>· 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</p> <p>· kockasajt {7!} energia (Joule): 298.400 kJ; energia (kalória): 71.272 kcal; zsír: 6.320 g; zsírsav: 5.688 g; szénhidrát: 0.420 g; cukor: 0.420 g; só: 0.560 g; kalcium: 100.000 mg; telített zsírsav: 1.720 g; fehérje (össz): 3.120 g; tejkalcium: 100.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· korpás zsemle {1!}· Körözött {7!}· lilahagyma <p>· 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</p> <p>· Körözött {7!} energia (Joule): 452.676 kJ; energia (kalória): 108.097 kcal; zsír: 6.712 g; zsírsav: 1.916 g; szénhidrát: 4.220 g; cukor: 0.028 g; só: 0.088 g; kalcium: 60.174 mg; telített zsírsav: 0.507 g; fehérje (össz): 7.766 g; tejkalcium: 60.000 mg</p> <p>· 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</p>	<ul style="list-style-type: none">· korpás zsemle {1!}· Zöldfűszeres vajkrém {7!} <p>· 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</p> <p>· Zöldfűszeres vajkrém {7!} energia (Joule): 621.600 kJ; energia (kalória): 148.467 kcal; zsír: 15.400 g; szénhidrát: 2.120 g; só: 0.520 g; kalcium: 5.200 mg; fehérje (össz): 0.880 g; tejkalcium: 5.200 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· gyümölcs joghurt {7!}· Kifli {1!, 7!} <p>· 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</p> <p>· Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 1294.000 kJ; energia (kalória): 309.067 kcal; zsír: 2.500 g; szénhidrát: 58.000 g; fehérje (össz): 10.200 g</p>

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4
energia (Joule): 4306.7720 kJ energia (kalória): 1028.6548 kcal zsír: 50.9820 g zsírsav: 13.9704 g szénhidrát: 105.3830 g cukor: 29.5140 g só: 2.8037 g kalcium: 278.3090 mg telített zsírsav: 1.5670 g fehérje (össz): 35.3930 g tejkalcium: 230.8500 mg	energia (Joule): 3995.2990 kJ energia (kalória): 954.2609 kcal zsír: 39.5070 g zsírsav: 6.4910 g szénhidrát: 108.4470 g cukor: 15.4480 g só: 3.2490 g kalcium: 318.0450 mg telített zsírsav: 8.6600 g fehérje (össz): 38.3490 g tejkalcium: 234.5200 mg	energia (Joule): 4475.1362 kJ energia (kalória): 1068.8688 kcal zsír: 38.7170 g zsírsav: 2.2594 g szénhidrát: 121.4080 g cukor: 4.7550 g só: 4.7437 g kalcium: 394.0400 mg telített zsírsav: 9.4550 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 52.4410 g tejkalcium: 296.0000 mg	energia (Joule): 5277.2788 kJ energia (kalória): 1260.6862 kcal zsír: 57.9205 g zsírsav: 7.6064 g szénhidrát: 145.0085 g cukor: 7.7495 g só: 4.3817 g kalcium: 217.6760 mg telített zsírsav: 7.4900 g fehérje (össz): 38.2280 g tejkalcium: 153.8800 mg	energia (Joule): 3994.1168 kJ energia (kalória): 953.9786 kcal zsír: 9.7640 g zsírsav: 4.2960 g szénhidrát: 182.6505 g cukor: 33.0795 g só: 1.5476 g kalcium: 245.6210 mg telített zsírsav: 0.0720 g fehérje (össz): 26.8930 g tejkalcium: 226.4160 mg

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklék 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 (belátva 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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus