



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

18. hét (2026-04-27 - 2026-05-03)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Tehéntej 1,5 %-os {7!} · mézes maci {1!, 6!} <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> <ul style="list-style-type: none"> · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · vajkrém natúr {7!} · jégsaláta <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> <ul style="list-style-type: none"> · 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 · vajkrém natúr {7!} energia (Joule): 157.400 kJ; energia (kalória): 37.594 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.540 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.230 g; tejkalcium: 2.500 mg · jégsaláta energia (Joule): 22.600 kJ; energia (kalória): 5.398 kcal; zsír: 0.020 g; zsírsav: 0.014 g; fehérje (össz): 0.400 g 	<ul style="list-style-type: none"> · Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Körözött {7!} · lilahagyma <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> <ul style="list-style-type: none"> · 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 · Körözött {7!} energia (Joule): 452.576 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 · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · eper lekvár <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> <ul style="list-style-type: none"> · 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 · eper lekvár energia (Joule): 332.700 kJ; energia (kalória): 79.464 kcal; szénhidrát: 19.200 g 	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Zellerkrémleves {1!, 9!, 12!} · Paprikás burgonya (kolbásszal) · Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!} · csemege uborka <p>· Zellerkrémleves {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 184.660 kJ; energia (kalória): 44.105 kcal; zsír: 3.119 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 2.597 g; cukor: 1.556 g; só: 0.356 g; kalcium: 15.000 mg; fehérje (össz): 0.687 g</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paprikás burgonya (kolbásszal) energia (Joule): 1338.792 kJ; energia (kalória): 319.765 kcal; zsír: 28.442 g; zsírsav: 16.939 g; szénhidrát: 1.753 g; só: 1.985 g; kalcium: 17.682 mg; fehérje (össz): 13.517 g · Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 1382.400 kJ; energia (kalória): 330.181 kcal; zsír: 1.312 g; szénhidrát: 65.600 g; cukor: 2.952 g; só: 0.400 g; telített zsírsav: 0.696 g; fehérje (össz): 10.800 g · csemege uborka energia (Joule): 46.032 kJ; energia (kalória): 10.985 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 2.080 g; cukor: 2.080 g; só: 1.920 g; fehérje (össz): 0.480 g 	<ul style="list-style-type: none"> · Tarhonyaleves {12!} · Sült virsli feltét · Zöldborsó főzelék {1!, 7!, 12!} · kézműves kenyér {1!} <p>· Tarhonyaleves {12!} energia (Joule): 479.418 kJ; energia (kalória): 114.507 kcal; zsír: 8.938 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 6.215 g; cukor: 1.028 g; só: 0.476 g; kalcium: 1.050 mg; fehérje (össz): 1.769 g</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sült virsli feltét energia (Joule): 480.000 kJ; energia (kalória): 114.646 kcal; zsír: 9.600 g; szénhidrát: 0.096 g; só: 2.400 g; koleszterin: 34.560 mg; fehérje (össz): 6.000 g · Zöldborsó főzelék {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 898.386 kJ; energia (kalória): 214.577 kcal; zsír: 4.159 g; szénhidrát: 30.703 g; só: 0.119 g; kalcium: 28.320 mg; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 12.847 g; tejkalcium: 28.320 mg · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Csorba leves {7!, 9!} · Sertés pörkölt · Puliszka köret <p>· Csorba leves {7!, 9!} energia (Joule): 353.596 kJ; energia (kalória): 84.455 kcal; zsír: 3.875 g; zsírsav: 0.885 g; szénhidrát: 3.794 g; cukor: 1.478 g; só: 0.076 g; kalcium: 17.484 mg; telített zsírsav: 6.485 g; fehérje (össz): 7.798 g; tejkalcium: 7.020 mg</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sertés pörkölt energia (Joule): 702.056 kJ; energia (kalória): 167.683 kcal; zsír: 11.430 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 2.030 g; só: 0.248 g; kalcium: 13.050 mg; telített zsírsav: 11.580 g; fehérje (össz): 13.142 g · Puliszka köret energia (Joule): 352.811 kJ; energia (kalória): 84.267 kcal; zsír: 0.748 g; zsírsav: 0.643 g; szénhidrát: 16.981 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.735 mg; fehérje (össz): 2.333 g 	<ul style="list-style-type: none"> · Kukorica krémleves {12!} · Petrezselymes rizs · sajttal töltött rántott hal mirelit <p>· Kukorica krémleves {12!} energia (Joule): 396.438 kJ; energia (kalória): 94.688 kcal; zsír: 6.795 g; zsírsav: 5.584 g; szénhidrát: 6.167 g; cukor: 0.560 g; só: 0.691 g; telített zsírsav: 0.344 g; fehérje (össz): 2.057 g</p> <ul style="list-style-type: none"> · Petrezselymes rizs energia (Joule): 922.480 kJ; energia (kalória): 220.331 kcal; zsír: 4.696 g; szénhidrát: 39.006 g; só: 0.612 g; kalcium: 0.147 mg; fehérje (össz): 3.903 g · sajttal töltött rántott hal mirelit 	



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

18. hét (2026-04-27 - 2026-05-03)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · korpás zsemle {1!} · párizsi sertés · Csökkentett transzszsírsv tartalmú margarin · tv paprika <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>· párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g</p> <p>· Csökkentett transzszsírsv 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>· tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 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): 253.640 kJ; energia (kalória): 60.581 kcal; zsír: 5.372 g; zsírsav: 4.835 g; szénhidrát: 0.357 g; cukor: 0.357 g; só: 0.476 g; kalcium: 85.000 mg, telített zsírsav: 1.462 g; fehérje (össz): 2.652 g; tejkalcium: 85.000 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): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · korpás zsemle {1!} · Kolbászkрем-6dkg {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>· Kolbászkрем-6dkg {7!} energia (Joule): 637.374 kJ; energia (kalória): 152.234 kcal; zsír: 14.275 g; zsírsav: 12.825 g; szénhidrát: 0.503 g; cukor: 0.024 g; só: 0.793 g; kalcium: 21.360 mg; telített zsírsav: 0.360 g; fehérje (össz): 5.322 g; tejkalcium: 15.600 mg</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4623.1840 kJ energia (kalória): 1104.2287 kcal zsír: 45.1330 g zsírsav: 17.2644 g szénhidrát: 123.8180 g cukor: 12.9260 g só: 6.1362 g kalcium: 281.6820 mg telített zsírsav: 3.5160 g fehérje (össz): 43.0940 g tejkalcium: 236.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3918.0590 kJ energia (kalória): 935.8132 kcal zsír: 34.8770 g zsírsav: 4.9028 g szénhidrát: 112.0510 g cukor: 3.1830 g só: 4.8400 g kalcium: 274.5010 mg telített zsírsav: 2.9020 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 38.9380 g tejkalcium: 257.4200 mg</p>	<p>energia (Joule): 4104.0128 kJ energia (kalória): 980.2283 kcal zsír: 29.5470 g zsírsav: 7.7150 g szénhidrát: 127.2165 g cukor: 27.1215 g só: 1.8126 g kalcium: 314.6160 mg telített zsírsav: 18.5720 g fehérje (össz): 46.9970 g tejkalcium: 277.0200 mg</p>	<p>energia (Joule): 3943.3898 kJ energia (kalória): 941.8635 kcal zsír: 29.9660 g zsírsav: 18.7314 g szénhidrát: 135.1040 g cukor: 0.9220 g só: 3.6937 g kalcium: 283.1070 mg telített zsírsav: 2.7040 g fehérje (össz): 29.1820 g tejkalcium: 251.6000 mg</p>	
------------------------------------	--	---	---	--	--

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 (beltevére 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