



# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

10. hét (2026-03-02 - 2026-03-08)

# Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

## AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés        | Hétfő<br>2026.03.02.  | Kedd<br>2026.03.03.   | Szerda<br>2026.03.04.  | Csütörtök<br>2026.03.05.  | Péntek<br>2026.03.06.   |
|----------------|---|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Tea citromos</li><li>korpás zsemle {1!}</li><li>Növényi sajt</li><li>Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li></ul> <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): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsír: 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>Növényi sajt 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>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"><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>Rizstejes kakaó</li><li>Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>diákcsemege felvágott</li><li>jégretek</li></ul> <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>Rizstejes kakaó energia (Joule): 198.750 kJ; energia (kalória): 47.471 kcal; zsír: 1.251 g; zsír: 0.619 g; szénhidrát: 7.992 g; cukor: 2.997 g; só: 0.099 g; kalcium: 144.018 mg; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 0.795 g; tejkalcium: 144.000 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> <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>jeGREtek 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"><li>teljes kiörlésű kifli {1!}</li><li>Rizstej</li><li>ketchup</li><li>virslis</li></ul> <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>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</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>virslis 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"><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>Rizstejes tejeskávé</li><li>zala felvágott</li><li>Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>póréhagyma</li></ul> <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>Rizstejes tejeskávé energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.970 g; zsír: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.680 g</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.970 g; zsír: 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"><li>Tea citromos</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>Padlizsánkrém házi</li></ul> <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>  |
| <b>Ebéd</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Gombakrémleves Tejmentes {1!, 3!}</li><li>Bolognai spagetti tejmentes {1!, 12!}</li><li>Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!}</li></ul> <p>Gombakrémleves Tejmentes {1!, 3!} energia (Joule): 609.226 kJ; energia (kalória): 145.511 kcal; zsír: 9.662 g; zsír: 1.578 g; szénhidrát: 8.832 g; cukor: 0.278 g; só: 0.169 g; kalcium: 28.050 mg; fehérje (össz): 5.157 g</p> <p>Bolognai spagetti tejmentes {1!, 12!} energia (Joule): 1279.870 kJ; energia (kalória): 305.692 kcal; zsír: 8.512 g; zsír: 0.013 g; szénhidrát: 35.951 g; só: 1.294 g; kalcium: 10.200 mg; koleszterin: 36.000 mg; fehérje (össz): 19.476 g</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> | <ul style="list-style-type: none"><li>Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!}</li><li>Sertéspörkölt {12!}</li><li>Kelkáposzta főzelék {1!}</li><li>kézműves kenyér {1!}</li></ul> <p>Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 313.809 kJ; energia (kalória): 74.952 kcal; zsír: 0.635 g; zsír: 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; zsír: 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"><li>Babgulyás csipetkével {12!}</li><li>briós (1 db 56 g) {1!, 3!}</li><li>sárgabarack lekvár</li></ul> <p>Babgulyás csipetkével {12!} energia (Joule): 998.131 kJ; energia (kalória): 238.399 kcal; zsír: 10.986 g; zsír: 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>briós (1 db 56 g) {1!, 3!} energia (Joule): 371.280 kJ; energia (kalória): 88.679 kcal; zsír: 1.924 g; szénhidrát: 14.820 g; fehérje (össz): 2.444 g</p> <p>sárgabarack lekvár energia (Joule): 219.600 kJ; energia (kalória): 52.451 kcal; szénhidrát: 12.900 g; cukor: 2.040 g; só: 0.009 g; fehérje (össz): 0.080 g</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Zöldség krémleves tejmentes {1!, 9!, 12!}</li><li>levesgyöngy {1!, 3!}</li><li>Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!}</li><li>Főtt burgonya</li></ul> <p>Zöldség krémleves tejmentes {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 282.606 kJ; energia (kalória): 67.499 kcal; zsír: 3.188 g; zsír: 1.339 g; szénhidrát: 7.405 g; cukor: 2.560 g; só: 0.406 g; kalcium: 3.558 mg; fehérje (össz): 1.320 g</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; zsír: 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; zsír: 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"><li>Tejmentes gyümölcsleves</li><li>Rántott sertés szelet {1!, 3!}</li><li>Zöldséges rizs {9!, 12!}</li></ul> <p>Tejmentes gyümölcsleves energia (Joule): 128.084 kJ; energia (kalória): 30.592 kcal; zsír: 0.064 g; zsír: 0.003 g; szénhidrát: 6.034 g; cukor: 3.108 g; só: 0.007 g; kalcium: 10.818 mg; telített zsírsav: 0.009 g; fehérje (össz): 0.365 g; tejkalcium: 10.800 mg</p> <p>Rántott sertés szelet {1!, 3!} energia (Joule): 1913.408 kJ; energia (kalória): 457.009 kcal; zsír: 31.074 g; zsír: 0.695 g; szénhidrát: 21.858 g; cukor: 0.045 g; só: 0.272 g; kalcium: 14.790 mg; fehérje (össz): 19.568 g</p> <p>Zöldséges rizs {9!, 12!} energia (Joule): 814.332 kJ; energia (kalória): 194.499 kcal; zsír: 0.860 g; zsír: 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: **Tejmentes Óvoda**

10. hét (2026-03-02 - 2026-03-08)

# Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

## AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés        | Hétfő<br>2026.03.02.  | Kedd<br>2026.03.03.  | Szerda<br>2026.03.04.   | Csütörtök<br>2026.03.05.   | Péntek<br>2026.03.06.  |
|----------------|---|--|---|--|--|
| <b>Uzsonna</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mandarin</li> <li>Zabrudai</li> </ul> <p>· mandarin<br/>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>· Zabrudai<br/>energia (Joule): 456.300 kJ; energia (kalória): 108.985 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 19.500 g; só: 0.042 g; telített zsírsav: 2.640 g; fehérje (össz): 2.010 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>teljes kiörlésű kifli {1!}</li> <li>mini méz tasakos</li> </ul> <p>· teljes kiörlésű kifli {1!}<br/>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>· mini méz tasakos</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>korpás zsemle {1!}</li> <li>petrezselymes szendvicskrém</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>· korpás zsemle {1!}<br/>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>· petrezselymes szendvicskrém<br/>energia (Joule): 0.631 kJ; energia (kalória): 0.151 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 0.003 g; kalcium: 0.074 mg; telített zsírsav: 0.004 g; fehérje (össz): 0.001 g</p> <p>· lilahagyma<br/>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"> <li>korpás zsemle {1!}</li> <li>Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li> <li>tavaszi felvágott</li> </ul> <p>· korpás zsemle {1!}<br/>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>· Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin<br/>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>· tavaszi felvágott<br/>energia (Joule): 230.100 kJ; energia (kalória): 54.959 kcal; zsír: 4.386 g; zsírsav: 3.966 g; szénhidrát: 0.711 g; cukor: 0.243 g; só: 0.556 g; fehérje (össz): 3.102 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>teljes kiörlésű kifli {1!}</li> <li>sárgabarack lekvár</li> </ul> <p>· teljes kiörlésű kifli {1!}<br/>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>· sárgabarack lekvár<br/>energia (Joule): 329.400 kJ; energia (kalória): 78.676 kcal; szénhidrát: 19.350 g; cukor: 3.060 g; só: 0.014 g; fehérje (össz): 0.120 g</p> |

|                                    |   |  |  |  |   |
|------------------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>Élettani értékek összesítve</b> | <p>energia (Joule): 3699.5920 kJ<br/>energia (kalória): 883.6337 kcal<br/>zsír: 26.1490 g<br/>zsírsav: 1.9134 g<br/>szénhidrát: 126.6900 g<br/>cukor: 21.9320 g<br/>só: 2.3207 g<br/>kalcium: 51.8230 mg<br/>telített zsírsav: 3.5140 g<br/>koleszterin: 36.0000 mg<br/>fehérje (össz): 35.2310 g</p> | <p>energia (Joule): 3509.6810 kJ<br/>energia (kalória): 838.2733 kcal<br/>zsír: 32.4680 g<br/>zsírsav: 1.1740 g<br/>szénhidrát: 102.0590 g<br/>cukor: 10.2330 g<br/>só: 2.7870 g<br/>kalcium: 227.4960 mg<br/>telített zsírsav: 5.9200 g<br/>fehérje (össz): 31.9260 g<br/>tejkalcium: 144.0000 mg</p> | <p>energia (Joule): 3284.0712 kJ<br/>energia (kalória): 784.3869 kcal<br/>zsír: 26.9530 g<br/>zsírsav: 0.3434 g<br/>szénhidrát: 99.1590 g<br/>cukor: 6.7670 g<br/>só: 4.8247 g<br/>kalcium: 265.1400 mg<br/>telített zsírsav: 7.1520 g<br/>koleszterin: 43.2000 mg<br/>fehérje (össz): 31.8560 g<br/>tejkalcium: 240.0000 mg</p> | <p>energia (Joule): 4696.6268 kJ<br/>energia (kalória): 1122.0003 kcal<br/>zsír: 47.8955 g<br/>zsírsav: 11.8114 g<br/>szénhidrát: 134.5045 g<br/>cukor: 6.4475 g<br/>só: 4.5076 g<br/>kalcium: 63.7850 mg<br/>telített zsírsav: 6.9300 g<br/>fehérje (össz): 35.9160 g</p> | <p>energia (Joule): 4397.2710 kJ<br/>energia (kalória): 1050.2700 kcal<br/>zsír: 32.6120 g<br/>zsírsav: 0.7210 g<br/>szénhidrát: 150.3590 g<br/>cukor: 24.4300 g<br/>só: 1.7265 g<br/>kalcium: 49.4010 mg<br/>telített zsírsav: 0.0090 g<br/>fehérje (össz): 32.8630 g<br/>tejkalcium: 10.8000 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 (béltréve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                      | 10 | Mustár és abból készült termékek         | 11 | Szezám és abból készült termékek                      | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek               | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Szakács

Élelmiszervezető-Dietetikus