



# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes 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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rizstej</li><li>· mézes maci {1!, 6!}</li></ul> <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>· mézes maci {1!, 6!} energia (Joule): 308.000 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</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· Rizstejes tejeskávé</li><li>· Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>· jégsaláta</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): 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> <p>· jégsaláta energia (Joule): 22.600 kJ; energia (kalória): 5.398 kcal; zsír: 0.020 g; zsírsav: 0.014 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tea citromos</li><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· kenőmájas</li><li>· lilahagyma</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>· kenőmájas 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</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"><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· Rizstej</li><li>· eper lekvár</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>· 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>· eper lekvár energia (Joule): 332.700 kJ; energia (kalória): 79.464 kcal; szénhidrát: 19.200 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zellerkrémleves {1!, 9!, 12!}</li><li>· Paprikás burgonya (kolbásszal)</li><li>· Pirított teljeskiörlésű zsemlekocka {1!}</li><li>· csemege uborka</li></ul> <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> <p>· 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</p> <p>· 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</p> <p>· csemege uborka energia (Joule): 46.032 kJ; energia (kalória): 10.995 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 2.080 g; cukor: 2.080 g; só: 1.920 g; fehérje (össz): 0.480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tarhonyaleves {12!}</li><li>· Tejmentes zöldborsó főzelék {1!, 12!}</li><li>· Sült virsli feltét</li><li>· kézmíves kenyér {1!}</li></ul> <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> <p>· Tejmentes zöldborsó főzelék {1!, 12!} energia (Joule): 783.306 kJ; energia (kalória): 187.090 kcal; zsír: 3.817 g; szénhidrát: 26.155 g; só: 0.137 g; kalcium: 28.800 mg; telített zsírsav: 0.024 g; fehérje (össz): 11.317 g; tejkalcium: 28.800 mg</p> <p>· 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</p> <p>· 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</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Csorba leves Tejmentes {9!}</li><li>· Sertés pörkölt</li><li>· Puliszka köret</li></ul> <p>· Csorba leves Tejmentes {9!} energia (Joule): 370.530 kJ; energia (kalória): 88.500 kcal; zsír: 4.295 g; zsírsav: 0.679 g; szénhidrát: 3.889 g; cukor: 1.608 g; só: 0.096 g; kalcium: 10.464 mg; telített zsírsav: 6.485 g; fehérje (össz): 7.620 g</p> <p>· 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</p> <p>· 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</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Kukorica krémleves {12!}</li><li>· Rántott sertés szelet {1!, 3!}</li><li>· Petrezselymes rizs</li></ul> <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> <p>· Rántott sertés szelet {1!, 3!} energia (Joule): 1913.408 kJ; energia (kalória): 457.009 kcal; zsír: 31.074 g; zsírsav: 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>· 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</p>	



# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes 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.
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· korpás zsemle {1!}</li> <li>· párizsi sertés</li> <li>· Csökkentett transzzsír tartalmú margarin</li> <li>· tv paprika</li> </ul> <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 transzzsír 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"> <li>· teljes kiörlésű kifli {1!}</li> <li>· Csökkentett transzzsír tartalmú margarin</li> <li>· vegyes virágméz mini</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>· Csökkentett transzzsír 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>· vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; szénhidrát: 20.250 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alma</li> <li>· Zabrud</li> </ul> <p>· 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</p> <p>· Zabrud 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>· korpás zsemle {1!}</li> <li>· Kolbászkrem-6dkg</li> </ul> <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>· Kolbászkrem-6dkg energia (Joule): 532.338 kJ; energia (kalória): 127.147 kcal; zsír: 11.875 g; zsírsav: 10.922 g; szénhidrát: 0.047 g; cukor: 0.024 g; só: 0.782 g; kalcium: 5.760 mg; telített zsírsav: 0.360 g; fehérje (össz): 4.926 g</p>	

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 4385.1840 kJ energia (kalória): 1047.3833 kcal zsír: 43.1330 g zsírsav: 17.2644 g szénhidrát: 121.0180 g cukor: 12.9260 g só: 6.2962 g kalcium: 285.6820 mg telített zsírsav: 1.7160 g fehérje (össz): 36.6940 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3617.7510 kJ energia (kalória): 864.0858 kcal zsír: 28.4220 g zsírsav: 0.0350 g szénhidrát: 117.7260 g cukor: 21.2780 g só: 4.3900 g kalcium: 57.0700 mg telített zsírsav: 1.4240 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 30.4800 g tejkalcium: 28.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3483.3308 kJ energia (kalória): 831.9802 kcal zsír: 29.6400 g zsírsav: 8.8080 g szénhidrát: 107.8290 g cukor: 28.9860 g só: 2.1830 g kalcium: 37.4220 mg telített zsírsav: 23.4050 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 36.0330 g</p>	<p>energia (Joule): 5513.7618 kJ energia (kalória): 1316.9401 kcal zsír: 56.6400 g zsírsav: 17.5234 g szénhidrát: 153.7060 g cukor: 0.9670 g só: 4.1147 g kalcium: 286.2970 mg telített zsírsav: 0.9040 g fehérje (össz): 41.9540 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>
------------------------------------	--	--	--	---

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélék 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 (beltelev a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus