



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	· Banános tejturmix {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · kópé felvágott · Banános tejturmix {7!} energia (Joule): 341.900 kJ; energia (kalória): 81.661 kcal; zsír: 1.815 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 11.449 g; cukor: 5.065 g; kalcium: 141.611 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 4.257 g; tejkalcium: 141.600 mg · 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 · 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 · kópé felvágott energia (Joule): 310.320 kJ; energia (kalória): 74.119 kcal; zsír: 6.120 g; szénhidrát: 0.360 g; fehérje (össz): 4.680 g	· Nyári tea · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Tonhalkrém {10!} · paradicsom · Nyári tea energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 19.200 g; cukor: 19.000 g; só: 0.030 g; fehérje (össz): 0.100 g · 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 · Tonhalkrém {10!} energia (Joule): 6.528 kJ; energia (kalória): 1.559 kcal; zsír: 0.073 g; szénhidrát: 0.145 g; cukor: 0.018 g; fehérje (össz): 0.064 g · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · 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 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 · 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 · Kométa fokhagymás felvágott energia (Joule): 420.600 kJ; energia (kalória): 100.459 kcal; zsír: 10.800 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Pritaminos szendvicskrém · 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 · 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 · Pritaminos szendvicskrém energia (Joule): 199.364 kJ; energia (kalória): 47.618 kcal; zsír: 5.060 g; szénhidrát: 0.540 g; só: 0.120 g; telített zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.180 g	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · eper lekvár · 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 · 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	· Tojásleves {1!, 3!} · Tarhonyás hús · csemege uborka · Tojásleves {1!, 3!} energia (Joule): 326.246 kJ; energia (kalória): 77.923 kcal; zsír: 6.053 g; zsírsav: 1.364 g; szénhidrát: 3.066 g; cukor: 0.087 g; só: 0.177 g; kalcium: 4.978 mg; fehérje (össz): 2.520 g · Tarhonyás hús energia (Joule): 1856.906 kJ; energia (kalória): 443.515 kcal; zsír: 14.815 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 48.500 g; cukor: 0.455 g; só: 2.308 g; kalcium: 14.766 mg; telített zsírsav: 16.559 g; fehérje (össz): 27.955 g · 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	· Húsleves tésztával {1!, 3!, 9!, 12!} · Főtt sertéshús · Sós-kamártás {1!, 7!} · Főtt burgonya · Húsleves tésztával {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 234.379 kJ; energia (kalória): 55.981 kcal; zsír: 0.301 g; zsírsav: 0.050 g; szénhidrát: 10.452 g; cukor: 3.451 g; só: 0.617 g; kalcium: 11.111 mg; fehérje (össz): 2.207 g · Főtt sertéshús energia (Joule): 583.620 kJ; energia (kalória): 139.395 kcal; zsír: 6.901 g; szénhidrát: 0.341 g; só: 1.379 g; kalcium: 14.484 mg; fehérje (össz): 17.892 g · Sós-kamártás {1!, 7!} energia (Joule): 1550.636 kJ; energia (kalória): 370.363 kcal; zsír: 22.095 g; szénhidrát: 32.107 g; cukor: 17.325 g; só: 0.060 g; kalcium: 236.931 mg; telített zsírsav: 0.858 g; fehérje (össz): 7.649 g; tejkalcium: 101.244 mg · 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	· Palócleves {1!, 7!} · Szilvás gombóc {1!} · Palócleves {1!, 7!} energia (Joule): 746.323 kJ; energia (kalória): 178.254 kcal; zsír: 12.724 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 5.544 g; cukor: 0.184 g; só: 0.286 g; kalcium: 37.698 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 9.535 g; tejkalcium: 13.200 mg · Szilvás gombóc {1!} energia (Joule): 1869.317 kJ; energia (kalória): 446.479 kcal; zsír: 12.578 g; szénhidrát: 73.168 g; cukor: 5.994 g; só: 0.599 g; kalcium: 0.036 mg; fehérje (össz): 7.556 g	· Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} · Vagdalt sertés {1!, 3!} · Kapros tökfőzelék {1!, 7!, 12!} · kézműves kenyér {1!} · Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} energia (Joule): 372.721 kJ; energia (kalória): 89.023 kcal; zsír: 6.415 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 5.476 g; cukor: 0.379 g; só: 0.184 g; kalcium: 0.048 mg; fehérje (össz): 1.276 g · Vagdalt sertés {1!, 3!} energia (Joule): 684.802 kJ; energia (kalória): 163.563 kcal; zsír: 10.117 g; zsírsav: 0.417 g; szénhidrát: 6.580 g; cukor: 0.027 g; só: 0.212 g; kalcium: 9.846 mg; koleszterin: 25.200 mg; fehérje (össz): 10.475 g · Kapros tökfőzelék {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 527.133 kJ; energia (kalória): 125.903 kcal; zsír: 6.272 g; zsírsav: 2.379 g; szénhidrát: 13.824 g; cukor: 0.184 g; só: 0.074 g; kalcium: 20.256 mg; fehérje (össz): 2.920 g; tejkalcium: 19.500 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	· Tavaszi zöldségleves {1!, 9!, 12!} · Mustáros csirkemell {7!, 10!} · Párolt rizs · Tavaszi zöldségleves {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 334.039 kJ; energia (kalória): 79.785 kcal; zsír: 3.979 g; zsírsav: 0.033 g; szénhidrát: 7.967 g; cukor: 1.924 g; só: 0.366 g; kalcium: 5.316 mg; fehérje (össz): 2.424 g · Mustáros csirkemell {7!, 10!} energia (Joule): 582.745 kJ; energia (kalória): 139.186 kcal; zsír: 6.213 g; zsírsav: 2.859 g; szénhidrát: 1.680 g; só: 0.141 g; kalcium: 24.870 mg; telített zsírsav: 0.420 g; koleszterin: 47.520 mg; fehérje (össz): 18.710 g; tejkalcium: 23.400 mg · 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



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Uzsonna	· vizes zsemle {1!} · sajtkrém natur {7!} · 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 · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.510 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg	· korpás zsemle {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · 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 · 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 · 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	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · kockasajt {7!} · 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 · kockasajt {7!} energia (Joule): 522.200 kJ; energia (kalória): 124.725 kcal; zsír: 11.060 g; zsírsav: 9.954 g; szénhidrát: 0.735 g; cukor: 0.735 g; só: 0.980 g; kalcium: 175.000 mg; telített zsírsav: 3.010 g; fehérje (össz): 5.460 g; tejkalcium: 175.000 mg	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Hentes toast sonka · póréhagyma · 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 · 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 · Hentes toast sonka energia (Joule): 196.440 kJ; energia (kalória): 46.919 kcal; zsír: 2.130 g; zsírsav: 1.917 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.334 g; koleszterin: 21.000 mg; fehérje (össz): 6.780 g · póréhagyma energia (Joule): 4.800 kJ; energia (kalória): 1.147 kcal; zsír: 0.009 g; szénhidrát: 0.027 g; cukor: 0.189 g; kalcium: 2.610 mg; fehérje (össz): 0.066 g	· sajtos stangli {1!, 7!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Alma · sajtos stangli {1!, 7!} energia (Joule): 464.000 kJ; energia (kalória): 110.825 kcal; zsír: 6.850 g; szénhidrát: 9.500 g; só: 0.750 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 2.000 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 · Alma energia (Joule): 21.756 kJ; energia (kalória): 5.196 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.380 g; cukor: 1.004 g; telített zsírsav: 0.003 g; fehérje (össz): 0.020 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4460.2618 kJ energia (kalória): 1065.3162 kcal zsír: 39.0850 g zsírsav: 1.3720 g szénhidrát: 123.1730 g cukor: 7.6870 g só: 6.6970 g kalcium: 334.4550 mg telített zsírsav: 18.4590 g fehérje (össz): 52.9520 g tejkalcium: 302.1000 mg	energia (Joule): 5180.2808 kJ energia (kalória): 1237.2898 kcal zsír: 41.3900 g zsírsav: 8.2654 g szénhidrát: 159.5530 g cukor: 40.6120 g só: 5.3917 g kalcium: 482.2260 mg telített zsírsav: 2.0980 g fehérje (össz): 51.3120 g tejkalcium: 273.7440 mg	energia (Joule): 4821.4490 kJ energia (kalória): 1151.5813 kcal zsír: 50.2390 g zsírsav: 9.9590 g szénhidrát: 140.1440 g cukor: 19.6400 g só: 3.1820 g kalcium: 230.0260 mg telített zsírsav: 10.6580 g fehérje (össz): 34.1030 g tejkalcium: 188.2000 mg	energia (Joule): 4012.9458 kJ energia (kalória): 958.4766 kcal zsír: 36.0240 g zsírsav: 5.0864 g szénhidrát: 114.1650 g cukor: 2.9150 g só: 2.5835 g kalcium: 199.9710 mg telített zsírsav: 3.3000 g koleszterin: 46.2000 mg fehérje (össz): 40.2230 g tejkalcium: 161.1000 mg	energia (Joule): 3716.3958 kJ energia (kalória): 887.6478 kcal zsír: 26.1130 g zsírsav: 2.8920 g szénhidrát: 119.6110 g cukor: 2.9280 g só: 2.5580 g kalcium: 278.8110 mg telített zsírsav: 3.1230 g koleszterin: 47.5200 mg fehérje (össz): 39.2160 g tejkalcium: 259.4000 mg
-----------------------------	--	--	---	---	---

1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfél 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 (belértve 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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus