



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Óvoda

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · Tepertőkrém házi {10!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · 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 · Tepertőkrém házi {10!} energia (Joule): 1398.699 kJ; energia (kalória): 334.074 kcal; zsír: 33.162 g; szénhidrát: 0.825 g; só: 0.029 g; fehérje (össz): 5.049 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	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Körözött {7!} · lilahagyma · 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 · Körözött {7!} energia (Joule): 387.416 kJ; energia (kalória): 92.533 kcal; zsír: 5.272 g; zsírsav: 1.916 g; szénhidrát: 3.812 g; cukor: 0.028 g; só: 0.088 g; kalcium: 46.974 mg; telített zsírsav: 0.507 g; fehérje (össz): 7.406 g; tejkalcium: 46.800 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	· Nyári tea · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Hentes sertés párizsi · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kigyóuborka · 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 · Hentes sertés párizsi 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 · Csökkentett transzzsírsav 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 · kigyóuborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Kakaó {7!} · vajkrém natúr {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · 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 · vajkrém natúr {7!} energia (Joule): 472.200 kJ; energia (kalória): 112.783 kcal; zsír: 11.700 g; szénhidrát: 1.620 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 0.690 g; tejkalcium: 7.500 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	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · diákcsemege felvágott · paradicsom · 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 · Csökkentett transzzsírsav 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 · 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 · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g
Ebéd	· Zöldborsóleves {1!, 3!} · Csikós tokány {1!, 7!} · Tésztá köret (szarvacska) · Zöldborsóleves {1!, 3!} energia (Joule): 640.929 kJ; energia (kalória): 153.084 kcal; zsír: 10.641 g; zsírsav: 0.278 g; szénhidrát: 9.593 g; cukor: 0.018 g; só: 0.010 g; kalcium: 1.104 mg; fehérje (össz): 3.904 g · Csikós tokány {1!, 7!} energia (Joule): 828.315 kJ; energia (kalória): 197.838 kcal; zsír: 15.899 g; zsírsav: 0.165 g; szénhidrát: 1.724 g; cukor: 0.180 g; só: 0.295 g; kalcium: 9.261 mg; telített zsírsav: 8.975 g; fehérje (össz): 10.341 g; tejkalcium: 1.326 mg · Tésztá köret (szarvacska) energia (Joule): 1039.960 kJ; energia (kalória): 248.390 kcal; zsír: 10.585 g; szénhidrát: 31.536 g; só: 4.876 g; fehérje (össz): 5.400 g	· Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sertéspörkölt · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} · kézműves kenyér {1!} · Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 193.325 kJ; energia (kalória): 46.175 kcal; zsír: 1.129 g; zsírsav: 0.028 g; szénhidrát: 5.784 g; cukor: 2.310 g; só: 0.011 g; kalcium: 6.880 mg; fehérje (össz): 2.143 g · Sertéspörkölt energia (Joule): 738.564 kJ; energia (kalória): 176.404 kcal; zsír: 14.004 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 0.718 g; cukor: 0.257 g; só: 0.583 g; kalcium: 8.385 mg; telített zsírsav: 9.472 g; fehérje (össz): 10.458 g · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 743.957 kJ; energia (kalória): 177.692 kcal; zsír: 13.225 g; zsírsav: 2.284 g; szénhidrát: 10.304 g; só: 1.809 g; kalcium: 66.126 mg; fehérje (össz): 3.405 g; tejkalcium: 18.720 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	· Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} · ízes piskótatekercs {1!, 3!, 7!} · Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 789.294 kJ; energia (kalória): 188.519 kcal; zsír: 13.417 g; zsírsav: 2.304 g; szénhidrát: 5.940 g; cukor: 0.763 g; só: 0.067 g; kalcium: 20.598 mg; koleszterin: 19.285 mg; fehérje (össz): 9.394 g; tejkalcium: 18.798 mg · ízes piskótatekercs {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 929.040 kJ; energia (kalória): 221.898 kcal; zsír: 9.800 g; szénhidrát: 30.100 g; fehérje (össz): 3.500 g	· Májgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} · Tojásropogós {1!, 3!} · Burgonyafőzelék babéros {1!, 7!} · kézműves kenyér {1!} · Májgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 186.770 kJ; energia (kalória): 44.609 kcal; zsír: 0.914 g; zsírsav: 0.304 g; szénhidrát: 5.125 g; cukor: 1.506 g; só: 0.655 g; kalcium: 5.692 mg; koleszterin: 58.212 mg; fehérje (össz): 3.616 g · Tojásropogós {1!, 3!} energia (Joule): 836.390 kJ; energia (kalória): 199.768 kcal; zsír: 13.793 g; zsírsav: 2.906 g; szénhidrát: 9.639 g; cukor: 0.120 g; só: 0.783 g; kalcium: 6.800 mg; koleszterin: 11.550 mg; fehérje (össz): 8.074 g · Burgonyafőzelék babéros {1!, 7!} energia (Joule): 661.302 kJ; energia (kalória): 157.949 kcal; zsír: 3.214 g; zsírsav: 2.387 g; szénhidrát: 27.702 g; só: 0.073 g; kalcium: 32.760 mg; fehérje (össz): 4.066 g; tejkalcium: 18.720 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	· Gyümölcsleves {7!} · Mexikói bulgur {1!, 7!} · Gyümölcsleves {7!} energia (Joule): 312.520 kJ; energia (kalória): 74.643 kcal; zsír: 0.931 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 14.036 g; cukor: 5.326 g; kalcium: 16.447 mg; telített zsírsav: 0.072 g; fehérje (össz): 0.978 g; tejkalcium: 16.416 mg · Mexikói bulgur {1!, 7!} energia (Joule): 1770.262 kJ; energia (kalória): 422.820 kcal; zsír: 27.698 g; zsírsav: 2.945 g; szénhidrát: 30.347 g; cukor: 1.270 g; só: 0.637 g; kalcium: 63.700 mg; telített zsírsav: 0.173 g; fehérje (össz): 15.035 g; tejkalcium: 55.200 mg



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Óvoda**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.		
Uzsonna	· müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} · nektarin · müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} energia (Joule): 368.200 kJ; energia (kalória): 87.943 kcal; zsír: 3.200 g; szénhidrát: 13.840 g; fehérje (össz): 1.400 g · nektarin energia (Joule): 184.880 kJ; energia (kalória): 44.158 kcal; zsír: 0.368 g; zsírsav: 0.368 g; szénhidrát: 9.424 g; cukor: 9.424 g; fehérje (össz): 0.752 g	· Kifli {1!, 7!} · gyümölcs joghurt {7!} · 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 · 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	· vizes zsemle {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 · 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 transzzsírsav 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	· sajtos pogácsa {1!, 7!} · Alma · sajtos pogácsa {1!, 7!} energia (Joule): 1156.800 kJ; energia (kalória): 276.297 kcal; zsír: 13.200 g; szénhidrát: 24.000 g; só: 0.900 g; fehérje (össz): 13.200 g · 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	· pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} · pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 685.360 kJ; energia (kalória): 163.696 kcal; zsír: 9.100 g; szénhidrát: 16.536 g; fehérje (össz): 4.004 g		
	Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5566.7808 kJ energia (kalória): 1329.6024 kcal zsír: 77.2750 g zsírsav: 0.8110 g szénhidrát: 111.7420 g cukor: 9.6220 g só: 6.1520 g kalcium: 258.9650 mg telített zsírsav: 10.9750 g fehérje (össz): 39.2860 g tejkalcium: 237.3260 mg	energia (Joule): 4655.8218 kJ energia (kalória): 1112.0262 kcal zsír: 40.8850 g zsírsav: 8.5020 g szénhidrát: 136.6975 g cukor: 25.2595 g só: 3.8616 g kalcium: 351.0370 mg telített zsírsav: 9.9790 g fehérje (össz): 42.6100 g tejkalcium: 275.5200 mg	energia (Joule): 4082.7338 kJ energia (kalória): 975.1444 kcal zsír: 42.8590 g zsírsav: 10.0530 g szénhidrát: 111.7580 g cukor: 20.7530 g só: 2.9965 g kalcium: 205.6980 mg telített zsírsav: 1.9400 g koleszterin: 19.2850 mg fehérje (össz): 33.6440 g tejkalcium: 191.2980 mg	energia (Joule): 5002.3878 kJ energia (kalória): 1194.7995 kcal zsír: 45.8910 g zsírsav: 5.8450 g szénhidrát: 148.8860 g cukor: 19.4580 g só: 3.6840 g kalcium: 196.3190 mg telített zsírsav: 1.1700 g koleszterin: 69.7620 mg fehérje (össz): 42.8640 g tejkalcium: 160.7400 mg	energia (Joule): 4561.3398 kJ energia (kalória): 1089.4568 kcal zsír: 56.3090 g zsírsav: 2.9470 g szénhidrát: 106.9190 g cukor: 6.5960 g só: 1.6390 g kalcium: 328.7470 mg telített zsírsav: 8.0450 g fehérje (össz): 38.7570 g tejkalcium: 307.6160 mg	
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélek 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	Szezámamag 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