



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Óvoda

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · Teljes kiőrlésű gabonagolyó {1!, 6!, 8!} · 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 kiőrlésű gabonagolyó {1!, 6!, 8!} energia (Joule): 322.200 kJ; energia (kalória): 76.956 kcal; zsír: 0.640 g; szénhidrát: 14.600 g; só: 0.018 g; fehérje (össz): 1.760 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · tavaszi felvágott · 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 · teljes kiőrlésű 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 · tavaszi felvágott 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	· limonádé · Tonhalkrém {10!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · 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 · 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 · teljes kiőrlésű 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 kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · sajtos párizsi {7!} · kigyóuborka · 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 kiőrlésű 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 · sajtos párizsi {7!} energia (Joule): 294.900 kJ; energia (kalória): 70.436 kcal; zsír: 5.400 g; szénhidrát: 1.500 g; telített zsírsav: 1.590 g; fehérje (össz): 3.900 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	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiőrlésű kifli {1!} · kockasajt {7!} · 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 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): 373.000 kJ; energia (kalória): 89.090 kcal; zsír: 7.900 g; zsírsav: 7.110 g; szénhidrát: 0.525 g; cukor: 0.525 g; só: 0.700 g; kalcium: 125.000 mg; telített zsírsav: 2.150 g; fehérje (össz): 3.900 g; tejkalcium: 125.000 mg
Ebéd	· Kertészleves {1!, 3!, 9!} · Sajtos-sonkás tészta {1!, 3!, 7!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 165.973 kJ; energia (kalória): 39.642 kcal; zsír: 0.327 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 6.015 g; cukor: 1.056 g; só: 0.905 g; kalcium: 13.968 mg; fehérje (össz): 2.414 g · Sajtos-sonkás tészta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1641.591 kJ; energia (kalória): 392.086 kcal; zsír: 20.986 g; zsírsav: 8.815 g; szénhidrát: 32.188 g; cukor: 0.144 g; só: 1.905 g; kalcium: 82.950 mg; telített zsírsav: 0.162 g; koleszterin: 29.400 mg; fehérje (össz): 17.666 g; tejkalcium: 82.950 mg	· Burgonyaleves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} · Sült virsli feltét · Kelkáposzta főzelék {1!} · kézműves kenyér {1!} · Burgonyaleves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 593.327 kJ; energia (kalória): 141.714 kcal; zsír: 12.873 g; zsírsav: 2.196 g; szénhidrát: 4.513 g; só: 1.097 g; kalcium: 17.976 mg; fehérje (össz): 1.137 g; tejkalcium: 17.940 mg · Sült virsli feltét energia (Joule): 869.800 kJ; energia (kalória): 207.748 kcal; zsír: 19.580 g; szénhidrát: 0.096 g; só: 2.400 g; koleszterin: 34.560 mg; fehérje (össz): 6.000 g · Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 619.671 kJ; energia (kalória): 148.006 kcal; zsír: 10.401 g; zsírsav: 0.190 g; szénhidrát: 8.691 g; cukor: 3.870 g; só: 1.078 g; kalcium: 40.548 mg; fehérje (össz): 4.129 g · 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	· Gulyásleves {9!} · Túrós nudli {1!, 3!, 7!, 12!} · Gulyásleves {9!} energia (Joule): 644.262 kJ; energia (kalória): 153.879 kcal; zsír: 12.428 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 2.833 g; cukor: 1.060 g; só: 1.257 g; kalcium: 8.946 mg; telített zsírsav: 5.327 g; fehérje (össz): 6.367 g · Túrós nudli {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 1455.184 kJ; energia (kalória): 347.565 kcal; zsír: 13.502 g; szénhidrát: 47.809 g; cukor: 7.735 g; só: 0.756 g; kalcium: 9.437 mg; telített zsírsav: 1.008 g; fehérje (össz): 7.128 g	· Paradicsomleves (hagyományos ABC tészta) {1!, 3!, 9!} · Répás csirkemell ragu {1!, 7!} · Párolt rizs · Paradicsomleves (hagyományos ABC tészta) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 659.284 kJ; energia (kalória): 157.468 kcal; zsír: 10.256 g; szénhidrát: 13.941 g; cukor: 6.683 g; só: 0.907 g; kalcium: 1.616 mg; fehérje (össz): 1.490 g · Répás csirkemell ragu {1!, 7!} energia (Joule): 775.302 kJ; energia (kalória): 185.177 kcal; zsír: 13.342 g; zsírsav: 2.284 g; szénhidrát: 2.825 g; só: 0.911 g; kalcium: 18.720 mg; koleszterin: 30.096 mg; fehérje (össz): 12.025 g; tejkalcium: 18.720 mg · Párolt rizs energia (Joule): 1055.718 kJ; energia (kalória): 252.154 kcal; zsír: 10.117 g; szénhidrát: 35.084 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 3.622 g	· Zellerkrémleves {1!, 7!, 9!} · levesgyöngy {1!, 3!, 7!} · Sült csirkecomb · Petrezselymes burgonya · savanyúság · Zellerkrémleves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 148.147 kJ; energia (kalória): 35.384 kcal; zsír: 0.946 g; szénhidrát: 5.002 g; cukor: 2.250 g; só: 0.898 g; kalcium: 37.548 mg; telített zsírsav: 0.066 g; fehérje (össz): 1.438 g; tejkalcium: 15.048 mg · levesgyöngy {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1045.500 kJ; energia (kalória): 250.000 kcal; zsír: 14.000 g; szénhidrát: 26.500 g; cukor: 3.000 g; só: 0.450 g; telített zsírsav: 6.500 g; fehérje (össz): 4.000 g · Sült csirkecomb energia (Joule): 1592.142 kJ; energia (kalória): 380.276 kcal; zsír: 20.915 g; szénhidrát: 1.125 g; só: 0.126 g; koleszterin: 178.500 mg; fehérje (össz): 43.948 g · Petrezselymes burgonya energia (Joule): 400.455 kJ; energia (kalória): 95.647 kcal; zsír: 10.165 g; szénhidrát: 0.412 g; só: 1.081 g; kalcium: 10.290 mg; fehérje (össz): 0.185 g · savanyúság energia (Joule): 46.000 kJ; energia (kalória): 10.987 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 0.400 g; fehérje (össz): 0.400 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Óvoda

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - Pritaminos szendvicskrém 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 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	- vizes zsemle {1!} - Vaníliás-kókuszos túrókrém {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 Vaníliás-kókuszos túrókrém {7!} energia (Joule): 475.150 kJ; energia (kalória): 113.487 kcal; zsír: 5.071 g; zsírsav: 0.696 g; szénhidrát: 10.638 g; cukor: 8.796 g; só: 0.017 g; kalcium: 41.743 mg; telített zsírsav: 0.468 g; fehérje (össz): 6.354 g; tejkalcium: 45.300 mg	- korpás zsemle {1!} - trappista sajt {7!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - tv paprika 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 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 tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 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	- vizes zsemle {1!} - Céklás-lenmagos vajkrém {7!, 12!} 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 Céklás-lenmagos vajkrém {7!, 12!} energia (Joule): 530.065 kJ; energia (kalória): 126.603 kcal; zsír: 12.385 g; zsírsav: 1.906 g; szénhidrát: 1.501 g; só: 0.011 g; kalcium: 18.720 mg; fehérje (össz): 1.419 g; tejkalcium: 15.600 mg

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 2989.1572 kJ energia (kalória): 713.9476 kcal zsír: 30.1600 g zsírsav: 8.8420 g szénhidrát: 75.9130 g cukor: 1.2000 g só: 3.2630 g kalcium: 337.5380 mg telített zsírsav: 3.5620 g koleszterin: 29.4000 mg fehérje (össz): 30.7940 g tejkalcium: 318.9500 mg	energia (Joule): 4694.6018 kJ energia (kalória): 1121.2873 kcal zsír: 56.5600 g zsírsav: 7.0480 g szénhidrát: 114.6360 g cukor: 28.5870 g só: 6.9299 g kalcium: 113.4400 mg telített zsírsav: 1.1680 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 33.3600 g tejkalcium: 63.2400 mg	energia (Joule): 4088.2538 kJ energia (kalória): 976.4623 kcal zsír: 37.5130 g zsírsav: 8.0924 g szénhidrát: 124.5220 g cukor: 22.3580 g só: 4.1207 g kalcium: 216.5550 mg telített zsírsav: 7.5750 g fehérje (össz): 32.4970 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 4683.6038 kJ energia (kalória): 1118.6601 kcal zsír: 54.1650 g zsírsav: 2.2840 g szénhidrát: 115.1960 g cukor: 7.1930 g só: 3.1190 g kalcium: 268.9360 mg telített zsírsav: 4.2900 g koleszterin: 30.0960 mg fehérje (össz): 37.7810 g tejkalcium: 254.7200 mg	energia (Joule): 5135.6862 kJ energia (kalória): 1226.9220 kcal zsír: 69.2310 g zsírsav: 9.0490 g szénhidrát: 77.8330 g cukor: 7.5730 g só: 4.3630 g kalcium: 337.7890 mg telített zsírsav: 9.9160 g koleszterin: 178.5000 mg fehérje (össz): 65.0500 g tejkalcium: 297.2480 mg
-----------------------------	--	--	---	--	--

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 (beleértve 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	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus