



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

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

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	· nektarin · 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): 5198.5808 kJ energia (kalória): 1241.6593 kcal zsír: 74.0750 g zsírsav: 0.8110 g szénhidrát: 97.9020 g cukor: 9.6220 g só: 6.1520 g kalcium: 258.9650 mg telített zsírsav: 10.9750 g fehérje (össz): 37.8860 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): 4518.8258 kJ energia (kalória): 1079.3039 kcal zsír: 36.8340 g zsírsav: 10.0530 g szénhidrát: 145.3630 g cukor: 24.9740 g só: 3.1225 g kalcium: 205.7160 mg telített zsírsav: 1.9400 g koleszterin: 19.2850 mg fehérje (össz): 38.6400 g tejkalcium: 191.2980 mg	energia (Joule): 5036.4198 kJ energia (kalória): 1202.9279 kcal zsír: 46.9210 g zsírsav: 5.5970 g szénhidrát: 145.5260 g cukor: 11.6660 g só: 3.6830 g kalcium: 297.7520 mg telített zsírsav: 2.0300 g koleszterin: 69.7620 mg fehérje (össz): 45.5660 g tejkalcium: 262.2200 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	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földmogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belátva 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	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus