



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

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

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai	- limonádé - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - kenőmájas · 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 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 · 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	- Tehéntej 1,5 %-os {7!} - Gyümölcsös zabkása-gyermek {1!, 6!, 7!} · 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 · Gyümölcsös zabkása-gyermek {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 131.040 kJ; energia (kalória): 31.298 kcal; zsír: 0.840 g; szénhidrát: 4.560 g; fehérje (össz): 1.260 g	- Tehéntej 1,5 %-os {7!} - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - Tojáskrém snidlinges {3!, 10!} · 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 · Tojáskrém snidlinges {3!, 10!} energia (Joule): 335.400 kJ; energia (kalória): 80.109 kcal; zsír: 7.267 g; zsírsav: 4.758 g; szénhidrát: 0.319 g; cukor: 0.146 g; só: 1.240 g; kalcium: 8.700 mg; telített zsírsav: 0.420 g; fehérje (össz): 3.360 g	- Tejeskávé koff mentes {7!} - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - borjú párizsi - kígyóborka · 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 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 · borjú párizsi 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	- limonádé - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - trappista sajt {7!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 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 · 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
Ebéd	- Karfiolleves (tejfölös) {1!, 7!} - Paprikás burgonya virslivel - csalamádé · Karfiolleves (tejfölös) {1!, 7!} energia (Joule): 425.235 kJ; energia (kalória): 101.565 kcal; zsír: 8.578 g; zsírsav: 1.903 g; szénhidrát: 3.845 g; só: 0.129 g; kalcium: 16.776 mg; fehérje (össz): 1.623 g; tejkalcium: 15.600 mg · Paprikás burgonya virslivel energia (Joule): 1326.355 kJ; energia (kalória): 316.795 kcal; zsír: 30.062 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.144 g; cukor: 0.495 g; só: 3.000 g; kalcium: 0.084 mg; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.797 g · csalamádé energia (Joule): 188.200 kJ; energia (kalória): 44.951 kcal; zsír: 0.210 g; zsírsav: 0.070 g; szénhidrát: 9.350 g; cukor: 4.300 g; só: 2.975 g; fehérje (össz): 1.300 g	- Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} - Sertés pörkölt - Párolt rizs - csemege uborka · Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 283.580 kJ; energia (kalória): 67.732 kcal; zsír: 0.907 g; zsírsav: 0.539 g; szénhidrát: 11.721 g; cukor: 2.161 g; só: 0.600 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 2.643 g · 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 · 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 · csemege uborka energia (Joule): 34.524 kJ; energia (kalória): 8.246 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.560 g; só: 1.440 g; fehérje (össz): 0.360 g	- Frankfurti leves {1!, 7!} - Grízes tészta {1!, 3!} · Frankfurti leves {1!, 7!} energia (Joule): 1146.815 kJ; energia (kalória): 273.912 kcal; zsír: 23.458 g; zsírsav: 4.073 g; szénhidrát: 5.577 g; cukor: 2.580 g; só: 2.195 g; kalcium: 59.454 mg; koleszterin: 29.592 mg; fehérje (össz): 8.504 g; tejkalcium: 32.370 mg · Grízes tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1365.132 kJ; energia (kalória): 326.057 kcal; zsír: 3.775 g; szénhidrát: 63.705 g; cukor: 4.221 g; só: 0.126 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 8.496 g	- Kapros karalábéleves {1!, 3!, 7!, 12!} - Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} - Főtt burgonya · Kapros karalábéleves {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 637.018 kJ; energia (kalória): 152.149 kcal; zsír: 8.973 g; zsírsav: 0.148 g; szénhidrát: 13.747 g; cukor: 4.175 g; só: 0.416 g; kalcium: 52.528 mg; fehérje (össz): 3.506 g; tejkalcium: 23.100 mg · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 908.303 kJ; energia (kalória): 216.945 kcal; zsír: 16.578 g; zsírsav: 0.370 g; szénhidrát: 9.340 g; cukor: 0.623 g; só: 0.600 g; kalcium: 9.112 mg; fehérje (össz): 7.915 g · 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	- Rántott leves {1!} - Rántott halfilé sütőben {4!} - Párolt rizs - Majonézes kukorica saláta {3!, 7!, 10!} - Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Rántott leves {1!} energia (Joule): 341.465 kJ; energia (kalória): 81.557 kcal; zsír: 6.132 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 5.206 g; só: 0.119 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 0.954 g · Rántott halfilé sütőben {4!} energia (Joule): 922.590 kJ; energia (kalória): 220.357 kcal; zsír: 11.760 g; zsírsav: 10.943 g; szénhidrát: 1.872 g; cukor: 0.072 g; só: 2.219 g; fehérje (össz): 26.586 g · 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 · Majonézes kukorica saláta {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 988.680 kJ; energia (kalória): 236.143 kcal; zsír: 19.074 g; zsírsav: 12.680 g; szénhidrát: 10.813 g; cukor: 1.507 g; só: 0.630 g; kalcium: 33.909 mg; fehérje (össz): 4.292 g; tejkalcium: 31.200 mg · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 864.000 kJ; energia (kalória): 206.363 kcal; zsír: 0.820 g; szénhidrát: 41.000 g; cukor: 1.845 g; só: 0.250 g; telített zsírsav: 0.435 g; fehérje (össz): 6.750 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

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

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - gyümölcs joghurt {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 gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 607.600 kJ; energia (kalória): 145.123 kcal; zsír: 5.075 g; zsír: 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	- sajtos pogácsa {1!, 7!} - szilva 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 szilva energia (Joule): 118.200 kJ; energia (kalória): 28.232 kcal; szénhidrát: 6.120 g; cukor: 6.120 g; fehérje (össz): 0.480 g	- vizes zsemle {1!} - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin - olasz felvágott kométa - tv paprika 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 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 olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	- korpás zsemle {1!} - Zöldfűszeres túrókrém {7!} korpás zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsír: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 235.424 kJ; energia (kalória): 56.230 kcal; zsír: 2.731 g; szénhidrát: 1.504 g; só: 0.077 g; kalcium: 27.300 mg; telített zsírsav: 0.507 g; fehérje (össz): 6.331 g; tejkalcium: 31.200 mg	Alma 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4088.3990 kJ energia (kalória): 976.4971 kcal zsír: 52.8120 g zsír: 13.7360 g szénhidrát: 92.9785 g cukor: 25.7995 g só: 8.6146 g kalcium: 244.1520 mg telített zsírsav: 2.6700 g koleszterin: 110.4000 mg fehérje (össz): 28.0420 g tejkalcium: 225.6000 mg	energia (Joule): 3629.0580 kJ energia (kalória): 866.7860 kcal zsír: 32.5680 g zsír: 0.5400 g szénhidrát: 95.6750 g cukor: 9.8410 g só: 3.4870 g kalcium: 259.2500 mg telített zsírsav: 13.5800 g fehérje (össz): 41.5070 g tejkalcium: 236.0000 mg	energia (Joule): 4949.7048 kJ energia (kalória): 1182.2179 kcal zsír: 50.4920 g zsír: 8.8310 g szénhidrát: 136.6590 g cukor: 6.9470 g só: 6.6030 g kalcium: 316.7720 mg telített zsírsav: 3.1200 g koleszterin: 29.5920 mg fehérje (össz): 40.8500 g tejkalcium: 268.3700 mg	energia (Joule): 4128.9928 kJ energia (kalória): 986.1934 kcal zsír: 34.2130 g zsír: 1.0174 g szénhidrát: 129.8590 g cukor: 7.4440 g só: 3.9507 g kalcium: 277.7510 mg telített zsírsav: 2.4070 g fehérje (össz): 37.7980 g tejkalcium: 195.9000 mg	energia (Joule): 5525.6328 kJ energia (kalória): 1319.7758 kcal zsír: 51.8470 g zsír: 31.3790 g szénhidrát: 155.1820 g cukor: 26.6710 g só: 4.9690 g kalcium: 219.0990 mg telített zsírsav: 1.7050 g fehérje (össz): 55.5820 g tejkalcium: 203.7000 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 (belérvé 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 szulfidok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus