



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Óvoda

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 kiörlésű kenyér {1!} · kenőmájás · 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 · kenőmájás 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!} · kókuszreszelék · 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 · kókuszreszelék energia (Joule): 254.500 kJ; energia (kalória): 60.786 kcal; zsír: 6.200 g; zsírsav: 5.799 g; szénhidrát: 0.640 g; cukor: 0.640 g; só: 0.007 g; fehérje (össz): 0.560 g	· Tehéntej 1,5 %-os {7!} · teljes kiörlésű 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 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 · 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 kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · borjú párizsi · kigyóuborka · 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 · 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 · 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	· limonádé · teljes kiörlésű 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 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 · 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!} · Sertéspörkölt · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} · kézműves kenyér {1!} · 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 · 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 · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 876.966 kJ; energia (kalória): 209.459 kcal; zsír: 6.423 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 26.521 g; só: 0.179 g; kalcium: 17.442 mg; fehérje (össz): 11.181 g; tejkalcium: 16.500 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	· Frankfurti leves {1!, 7!} · Mákos metélt {1!} · 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 · Mákos metélt {1!} energia (Joule): 1770.948 kJ; energia (kalória): 422.984 kcal; zsír: 14.698 g; zsírsav: 2.950 g; szénhidrát: 61.097 g; cukor: 8.571 g; só: 0.220 g; kalcium: 120.171 mg; fehérje (össz): 10.126 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 sültben {4!} · Párolt rizs · Majonézes kukorica saláta {3!, 7!, 10!} · Pirított teljeskiörlésű 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 sültben {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 teljeskiörlésű 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: **Óvoda**

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; 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	- sajtos pogácsa {1!, 7!} - szilva · sajtós 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; 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 · 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	- müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} - Alma · 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 · 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 zsírsav: 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): 4379.2500 kJ energia (kalória): 1045.9663 kcal zsír: 45.0540 g zsírsav: 6.3430 g szénhidrát: 103.7200 g cukor: 9.1780 g só: 2.2690 g kalcium: 272.0270 mg telített zsírsav: 11.4720 g fehérje (össz): 49.8620 g tejkalcium: 252.5000 mg	energia (Joule): 5355.5208 kJ energia (kalória): 1279.1449 kcal zsír: 61.4150 g zsírsav: 11.7810 g szénhidrát: 134.0510 g cukor: 11.2970 g só: 6.6970 g kalcium: 436.9250 mg telített zsírsav: 3.1200 g koleszterin: 29.5920 mg fehérje (össz): 42.4800 g tejkalcium: 268.3700 mg	energia (Joule): 4128.9928 kJ energia (kalória): 986.1934 kcal zsír: 34.2130 g zsírsav: 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): 5893.8328 kJ energia (kalória): 1407.7189 kcal zsír: 55.0470 g zsírsav: 31.3790 g szénhidrát: 169.0220 g cukor: 26.6710 g só: 4.9690 g kalcium: 219.0990 mg telített zsírsav: 1.7050 g fehérje (össz): 56.9820 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 (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám-mag 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