**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.09. | Kedd<br>2026.11.10. | Szerda<br>2026.11.11. | Csütörtök<br>2026.11.12. | Péntek<br>2026.11.13. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | · tej 2,8% {7!}<br>· korpás zsemle {1!}<br>· kenőmájas<br><br>· tej 2,8% {7!}<br>energia (Joule): 504.000 kJ; energia (kalória): 120.378 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg<br>· korpás zsemle {1!}<br>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<br>· kenőmájas<br>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 | · Tejeskávé koff mentes {7!}<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!}<br><br>· Tejeskávé koff mentes {7!}<br>energia (Joule): 476.810 kJ; energia (kalória): 113.884 kcal; zsír: 3.068 g; zsírsav: 0.055 g; szénhidrát: 13.719 g; cukor: 1.499 g; só: 0.004 g; kalcium: 236.009 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.910 g; tejkalcium: 236.000 mg<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!}<br>energia (Joule): 384.791 kJ; energia (kalória): 91.905 kcal; zsír: 8.499 g; zsírsav: 7.503 g; szénhidrát: 0.279 g; cukor: 0.189 g; só: 1.088 g; kalcium: 8.993 mg; fehérje (össz): 3.505 g | · Tea citromos<br>· Tonhalkrém {4!, 12!}<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br><br>· Tea citromos<br>energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g<br>· Tonhalkrém {4!, 12!}<br>energia (Joule): 132.594 kJ; energia (kalória): 31.670 kcal; zsír: 2.170 g; zsírsav: 1.733 g; só: 0.015 g; kalcium: 1.680 mg; fehérje (össz): 3.010 g<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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 | · Holland kakaó főzött {7!}<br>· teljes kiörlésű kifli {1!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br><br>· Holland kakaó főzött {7!}<br>energia (Joule): 542.140 kJ; energia (kalória): 129.488 kcal; zsír: 3.217 g; zsírsav: 0.206 g; szénhidrát: 17.199 g; cukor: 6.494 g; só: 0.001 g; kalcium: 236.039 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.985 g; tejkalcium: 236.000 mg<br>· teljes kiörlésű kifli {1!}<br>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<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g | · tej 2,8% {7!}<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Pritaminos sajtkrém {7!}<br><br>· tej 2,8% {7!}<br>energia (Joule): 504.000 kJ; energia (kalória): 120.378 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg<br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· Pritaminos sajtkrém {7!}<br>energia (Joule): 182.670 kJ; energia (kalória): 43.630 kcal; zsír: 3.275 g; szénhidrát: 1.575 g; só: 0.195 g; kalcium: 80.250 mg; fehérje (össz): 2.040 g; tejkalcium: 80.250 mg |
| **Tízórai** | · Alma<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g | · Alma<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g | · Alma<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g | · Alma<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g | · Alma<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g |

**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.09. | Kedd<br>2026.11.10. | Szerda<br>2026.11.11. | Csütörtök<br>2026.11.12. | Péntek<br>2026.11.13. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | · Alma<br>· Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!}<br>· Mézes mustáros csirke(jó) {1!, 7!, 10!}<br>· Párolt rizs(jó)<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 10.878 kJ; energia (kalória): 2.598 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 0.690 g; cukor: 0.502 g; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 0.010 g<br>· Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!}<br>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<br>· Mézes mustáros csirke(jó) {1!, 7!, 10!}<br>energia (Joule): 471.188 kJ; energia (kalória): 112.542 kcal; zsír: 4.327 g; zsírsav: 2.220 g; szénhidrát: 4.098 g; cukor: 2.552 g; só: 0.511 g; kalcium: 19.460 mg; koleszterin: 35.310 mg; fehérje (össz): 13.868 g; tejkalcium: 18.200 mg<br>· Párolt rizs(jó)<br>energia (Joule): 1144.053 kJ; energia (kalória): 273.252 kcal; zsír: 10.135 g; szénhidrát: 39.738 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 4.103 g | · Alma<br>· Sárgaborsó főzelék(jó) {1!}<br>· sertéspörkölt(jó)<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g<br>· Sárgaborsó főzelék(jó) {1!}<br>energia (Joule): 891.190 kJ; energia (kalória): 212.857 kcal; zsír: 6.290 g; zsírsav: 0.549 g; szénhidrát: 28.049 g; só: 0.599 g; kalcium: 0.047 mg; fehérje (össz): 10.534 g<br>· sertéspörkölt(jó)<br>energia (Joule): 432.602 kJ; energia (kalória): 103.325 kcal; zsír: 5.489 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 0.801 g; cukor: 0.281 g; só: 0.518 g; kalcium: 9.567 mg; telített zsírsav: 10.808 g; fehérje (össz): 11.928 g | · Alma<br>· Olasz zöldségleves(jó) {7!, 9!}<br>· Kenyérlángos {1!, 7!}<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g<br>· Olasz zöldségleves(jó) {7!, 9!}<br>energia (Joule): 295.009 kJ; energia (kalória): 70.461 kcal; zsír: 1.860 g; zsírsav: 1.575 g; szénhidrát: 9.495 g; cukor: 2.092 g; só: 0.118 g; kalcium: 49.706 mg; telített zsírsav: 0.105 g; fehérje (össz): 3.947 g; tejkalcium: 33.638 mg<br>· Kenyérlángos {1!, 7!}<br>energia (kalória): 502.972 kcal; zsír: 26.303 g; szénhidrát: 30.450 g; cukor: 4.480 g; só: 4.725 g; fehérje (össz): 9.240 g | · Alma<br>· Gulyásleves(jó) {9!}<br>· Sajtos-tejfölös tészta(jó) {1!, 3!, 7!}<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g<br>· Gulyásleves(jó) {9!}<br>energia (Joule): 682.546 kJ; energia (kalória): 163.023 kcal; zsír: 12.704 g; zsírsav: 0.025 g; szénhidrát: 3.349 g; cukor: 1.356 g; só: 0.567 g; kalcium: 10.462 mg; telített zsírsav: 6.176 g; fehérje (össz): 7.390 g<br>· Sajtos-tejfölös tészta(jó) {1!, 3!, 7!}<br>energia (Joule): 1605.988 kJ; energia (kalória): 383.584 kcal; zsír: 19.122 g; zsírsav: 13.403 g; szénhidrát: 37.669 g; cukor: 0.560 g; só: 3.142 g; kalcium: 237.000 mg; telített zsírsav: 0.630 g; fehérje (össz): 15.636 g; tejkalcium: 237.000 mg | · Alma<br>· Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi)<br>· Zöldséges bulgur(jó) {1!}<br><br>· Alma<br>energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g<br>· Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi)<br>energia (Joule): 412.818 kJ; energia (kalória): 98.600 kcal; zsír: 9.980 g; cukor: 0.879 g; só: 0.499 g; telített zsírsav: 0.005 g; fehérje (össz): 0.070 g<br>· Zöldséges bulgur(jó) {1!}<br>energia (Joule): 630.695 kJ; energia (kalória): 150.639 kcal; zsír: 0.677 g; zsírsav: 0.465 g; szénhidrát: 32.160 g; cukor: 1.089 g; só: 0.514 g; fehérje (össz): 5.952 g |
| **Uzsonna** | · mandarin<br><br>· mandarin<br>energia (Joule): 117.600 kJ; energia (kalória): 28.088 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 5.880 g; cukor: 5.880 g; fehérje (össz): 0.420 g | · teljes kiörlésű kifli {1!}<br>· vajkrém magyaros {7!}<br>· tv paprika<br><br>· teljes kiörlésű kifli {1!}<br>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<br>· vajkrém magyaros {7!}<br>energia (Joule): 470.100 kJ; energia (kalória): 112.282 kcal; zsír: 11.700 g; szénhidrát: 1.560 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 0.630 g; tejkalcium: 3.900 mg<br>· tv paprika<br>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g | · korpás zsemle {1!}<br>· Körözött {7!}<br>· lilahagyma<br><br>· korpás zsemle {1!}<br>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<br>· Körözött {7!}<br>energia (Joule): 240.622 kJ; energia (kalória): 57.471 kcal; zsír: 3.745 g; zsírsav: 1.597 g; szénhidrát: 1.558 g; só: 0.095 g; kalcium: 30.140 mg; telített zsírsav: 0.318 g; fehérje (össz): 4.358 g; tejkalcium: 32.560 mg<br>· lilahagyma<br>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 | · Alma<br><br>· Alma<br>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 | · teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· trappista sajt {7!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· kígyóuborka<br><br>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>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<br>· trappista sajt {7!}<br>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<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g<br>· kígyóuborka<br>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 |

**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.09. | Kedd<br>2026.11.10. | Szerda<br>2026.11.11. | Csütörtök<br>2026.11.12. | Péntek<br>2026.11.13. |
|---|---|---|---|---|---|
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 4164.7990 kJ<br>energia (kalória): 994.7459 kcal<br>zsír: 30.2620 g<br>zsírsav: 10.0274 g<br>szénhidrát: 134.4240 g<br>cukor: 16.1370 g<br>só: 2.4917 g<br>kalcium: 272.4600 mg<br>telített zsírsav: 3.1215 g<br>koleszterin: 102.5100 mg<br>fehérje (össz): 42.2810 g<br>tejkalcium: 258.2000 mg | energia (Joule): 3824.0800 kJ<br>energia (kalória): 913.3649 kcal<br>zsír: 35.8130 g<br>zsírsav: 8.1110 g<br>szénhidrát: 105.2780 g<br>cukor: 12.0090 g<br>só: 3.7960 g<br>kalcium: 275.7360 mg<br>telített zsírsav: 12.8380 g<br>fehérje (össz): 41.6210 g<br>tejkalcium: 239.9000 mg | energia (Joule): 2238.1978 kJ<br>energia (kalória): 1037.5549 kcal<br>zsír: 35.5135 g<br>zsírsav: 5.2274 g<br>szénhidrát: 121.5110 g<br>cukor: 23.5280 g<br>só: 6.5507 g<br>kalcium: 107.9760 mg<br>telített zsírsav: 0.4530 g<br>fehérje (össz): 32.1720 g<br>tejkalcium: 66.1980 mg | energia (Joule): 3552.0732 kJ<br>energia (kalória): 848.3983 kcal<br>zsír: 36.8400 g<br>zsírsav: 13.6340 g<br>szénhidrát: 97.7870 g<br>cukor: 28.4900 g<br>só: 4.0550 g<br>kalcium: 488.1210 mg<br>telített zsírsav: 9.2160 g<br>fehérje (össz): 32.3850 g<br>tejkalcium: 473.0000 mg | energia (Joule): 3837.2806 kJ<br>energia (kalória): 916.5195 kcal<br>zsír: 30.9020 g<br>zsírsav: 8.2140 g<br>szénhidrát: 127.5250 g<br>cukor: 12.9980 g<br>só: 3.6020 g<br>kalcium: 517.9500 mg<br>telített zsírsav: 1.2750 g<br>fehérje (össz): 34.1420 g<br>tejkalcium: 492.7500 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 (belértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | Szezámmag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus