



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Reggeli	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · kenőmájás · limonádé energia (Joule): 182.902 kJ; energia (kalória): 43.685 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 10.606 g; cukor: 10.606 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.032 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	· tej 2,8% {7!} · Gyümölcsös zabkása-gyermek {1!, 6!, 7!} · kókuszreszelék · tej 2,8% {7!} 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 · Gyümölcsös zabkása-gyermek {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 109.200 kJ; energia (kalória): 26.082 kcal; zsír: 0.700 g; szénhidrát: 3.800 g; fehérje (össz): 1.050 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	· tej 2,8% {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Tojáskrém snidlinges {3!, 10!} · tej 2,8% {7!} 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 · 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): 279.500 kJ; energia (kalória): 66.758 kcal; zsír: 6.056 g; zsírsav: 3.965 g; szénhidrát: 0.266 g; cukor: 0.121 g; só: 1.033 g; kalcium: 7.250 mg; telített zsírsav: 0.350 g; fehérje (össz): 2.800 g	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · borjú párizsi · kigyóborka · Tejeskávé koff mentes {7!} energia (Joule): 250.990 kJ; energia (kalória): 59.949 kcal; zsír: 1.534 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 7.609 g; cukor: 1.499 g; só: 0.002 g; kalcium: 118.009 mg; telített zsírsav: 1.000 g; fehérje (össz): 3.455 g; tejkalcium: 118.000 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 · 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 kiörlésű kenyér {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · limonádé energia (Joule): 182.902 kJ; energia (kalória): 43.685 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 10.606 g; cukor: 10.606 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.032 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
Tízórai	· gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· Ivójoghurt Good milk {7!} · Ivójoghurt Good milk {7!} energia (Joule): 298.750 kJ; energia (kalória): 71.355 kcal; szénhidrát: 13.750 g; kalcium: 137.500 mg; fehérje (össz): 3.750 g; tejkalcium: 137.500 mg	· Ivójoghurt Good milk {7!} · Ivójoghurt Good milk {7!} energia (Joule): 298.750 kJ; energia (kalória): 71.355 kcal; szénhidrát: 13.750 g; kalcium: 137.500 mg; fehérje (össz): 3.750 g; tejkalcium: 137.500 mg
Ebéd	· Alma · Paprikás burgonya virslivel · csalamádé · Alma 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 · Paprikás burgonya virslivel energia (Joule): 1105.296 kJ; energia (kalória): 263.996 kcal; zsír: 25.052 g; zsírsav: 0.006 g; szénhidrát: 0.954 g; cukor: 0.413 g; só: 2.500 g; kalcium: 0.070 mg; koleszterin: 36.000 mg; fehérje (össz): 6.498 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	· Alma · Sertéspörkölt · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} · Alma 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 · Sertéspörkölt energia (Joule): 680.437 kJ; energia (kalória): 162.520 kcal; zsír: 13.334 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.600 g; cukor: 0.215 g; só: 0.486 g; kalcium: 6.987 mg; telített zsírsav: 7.894 g; fehérje (össz): 8.715 g · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 730.805 kJ; energia (kalória): 174.550 kcal; zsír: 5.353 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 22.102 g; só: 0.149 g; kalcium: 14.535 mg; fehérje (össz): 9.318 g; tejkalcium: 13.750 mg	· Frankfurti leves {1!, 7!} · Mákos nudli {1!, 3!} · Alma · Frankfurti leves {1!, 7!} energia (Joule): 1020.646 kJ; energia (kalória): 243.777 kcal; zsír: 21.212 g; zsírsav: 3.394 g; szénhidrát: 4.649 g; cukor: 2.150 g; só: 1.829 g; kalcium: 49.545 mg; koleszterin: 24.660 mg; fehérje (össz): 7.086 g; tejkalcium: 26.975 mg · Mákos nudli {1!, 3!} energia (Joule): 1435.280 kJ; energia (kalória): 342.810 kcal; zsír: 8.203 g; zsírsav: 5.793 g; szénhidrát: 56.426 g; cukor: 10.026 g; só: 0.101 g; kalcium: 224.100 mg; telített zsírsav: 0.280 g; fehérje (össz): 10.513 g · Alma 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 · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} · Főtt burgonya · Alma 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 · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 844.871 kJ; energia (kalória): 201.794 kcal; zsír: 15.769 g; zsírsav: 0.324 g; szénhidrát: 7.786 g; cukor: 0.521 g; só: 0.500 g; kalcium: 8.783 mg; fehérje (össz): 7.553 g · Főtt burgonya energia (Joule): 587.850 kJ; energia (kalória): 140.406 kcal; zsír: 0.300 g; zsírsav: 0.120 g; szénhidrát: 30.000 g; só: 0.998 g; kalcium: 18.000 mg; fehérje (össz): 3.750 g	· Alma · Rántott halfilé sütőben {4!} · Párolt rizs · Majonézes kukorica saláta {3!, 7!, 10!} · Alma 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 · Rántott halfilé sütőben {4!} energia (Joule): 768.825 kJ; energia (kalória): 183.631 kcal; zsír: 9.800 g; zsírsav: 9.120 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 0.060 g; só: 1.850 g; fehérje (össz): 22.155 g · Párolt rizs energia (Joule): 652.382 kJ; energia (kalória): 155.819 kcal; zsír: 2.609 g; szénhidrát: 29.237 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 3.019 g · Majonézes kukorica saláta {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 823.900 kJ; energia (kalória): 196.786 kcal; zsír: 15.895 g; zsírsav: 10.566 g; szénhidrát: 9.010 g; cukor: 1.255 g; só: 0.525 g; kalcium: 28.258 mg; fehérje (össz): 3.576 g; tejkalcium: 26.000 mg



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Bölcsőde

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 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): 196.187 kJ; energia (kalória): 46.858 kcal; zsír: 2.276 g; szénhidrát: 1.254 g; só: 0.064 g; kalcium: 22.750 mg; telített zsírsav: 0.423 g; fehérje (össz): 5.276 g; tejkalcium: 26.000 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): 3952.7050 kJ energia (kalória): 944.0878 kcal zsír: 39.3220 g zsírsav: 11.8310 g szénhidrát: 118.3225 g cukor: 28.6165 g só: 7.9856 g kalcium: 227.3500 mg telített zsírsav: 2.6850 g koleszterin: 103.2000 mg fehérje (össz): 25.6140 g tejkalcium: 210.0000 mg	energia (Joule): 4101.1220 kJ energia (kalória): 979.5371 kcal zsír: 44.4870 g zsírsav: 5.8030 g szénhidrát: 99.3620 g cukor: 11.9950 g só: 1.5420 g kalcium: 261.5220 mg telített zsírsav: 7.9090 g fehérje (össz): 40.6230 g tejkalcium: 253.7500 mg	energia (Joule): 5468.9638 kJ energia (kalória): 1306.2396 kcal zsír: 54.1630 g zsírsav: 13.1520 g szénhidrát: 159.8990 g cukor: 17.3170 g só: 6.0050 g kalcium: 533.4950 mg telített zsírsav: 1.3450 g koleszterin: 24.6600 mg fehérje (össz): 41.3890 g tejkalcium: 266.9750 mg	energia (Joule): 3629.0678 kJ energia (kalória): 866.7894 kcal zsír: 23.7090 g zsírsav: 0.7934 g szénhidrát: 127.4370 g cukor: 7.8880 g só: 3.2217 g kalcium: 330.6420 mg telített zsírsav: 2.1380 g fehérje (össz): 35.2840 g tejkalcium: 281.5000 mg	energia (Joule): 4610.2968 kJ energia (kalória): 1101.1519 kcal zsír: 42.5320 g zsírsav: 27.4350 g szénhidrát: 133.3830 g cukor: 27.4610 g só: 4.0770 g kalcium: 350.9180 mg telített zsírsav: 1.2850 g fehérje (össz): 47.3720 g tejkalcium: 336.0000 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 (belérv 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 szulfidok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus