**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.16. | Kedd<br>2026.11.17. | Szerda<br>2026.11.18. | Csütörtök<br>2026.11.19. | Péntek<br>2026.11.20. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | · tej 2,8% {7!}<br>· teljes kiőrlésű kenyér {1!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· sonka toast<br>· tv paprika<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 kiőrlésű 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>· 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<br>· sonka toast<br>energia (Joule): 95.100 kJ; energia (kalória): 22.714 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.585 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.200 g<br>· tv paprika<br>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g | · Tea citromos<br>· Gyümölcsös túrókrém házi {7!}<br>· korpás zsemle {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>· Gyümölcsös túrókrém házi {7!}<br>energia (Joule): 207.089 kJ; energia (kalória): 49.462 kcal; zsír: 1.447 g; szénhidrát: 5.541 g; cukor: 4.024 g; só: 0.009 g; kalcium: 14.356 mg; telített zsírsav: 0.267 g; fehérje (össz): 3.321 g; tejkalcium: 16.400 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 | · Holland kakaó főzött {7!}<br>· teljes kiőrlésű kenyér {1!}<br>· kacsazsír*<br>· lilahagyma<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 kiőrlésű 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>· kacsazsír*<br>energia (Joule): 369.276 kJ; energia (kalória): 88.200 kcal; zsír: 10.000 g<br>· lilahagyma<br>energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g | · Tea citromos<br>· teljes kiőrlésű kenyér {1!}<br>· Zöldfűszeres vajkrém {7!}<br>· jégretek<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>· teljes kiőrlésű 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>· Zöldfűszeres vajkrém {7!}<br>energia (Joule): 325.800 kJ; energia (kalória): 77.816 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 4.350 g; szénhidrát: 3.750 g; cukor: 2.250 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 1.050 g; tejkalcium: 3.900 mg<br>· jégretek<br>energia (Joule): 17.400 kJ; energia (kalória): 4.156 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.330 g | · Tea citromos<br>· teljes kiőrlésű kenyér {1!}<br>· Avokádókrém(jó) {7!}<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>· teljes kiőrlésű 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>· Avokádókrém(jó) {7!}<br>energia (Joule): 196.750 kJ; energia (kalória): 46.993 kcal; zsír: 4.875 g; szénhidrát: 0.675 g; só: 0.143 g; kalcium: 1.625 mg; fehérje (össz): 0.288 g; tejkalcium: 3.125 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 |
| **Ebéd** | · Alma<br>· Puliszka köret<br>· Csirkepaprikás(jó) {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>· Puliszka köret<br>energia (Joule): 9113.150 kJ; energia (kalória): 2176.640 kcal; zsír: 19.376 g; zsírsav: 16.750 g; szénhidrát: 438.775 g; só: 3.276 g; kalcium: 0.613 mg; fehérje (össz): 60.011 g<br>· Csirkepaprikás(jó) {1!, 7!}<br>energia (Joule): 442.513 kJ; energia (kalória): 105.693 kcal; zsír: 4.405 g; zsírsav: 2.224 g; szénhidrát: 2.146 g; cukor: 0.246 g; só: 0.262 g; kalcium: 18.247 mg; koleszterin: 35.310 mg; fehérje (össz): 13.978 g; tejkalcium: 18.200 mg | · Alma<br>· Tökfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!}<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>· Tökfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!}<br>energia (Joule): 536.088 kJ; energia (kalória): 128.043 kcal; zsír: 6.057 g; zsírsav: 2.577 g; szénhidrát: 14.713 g; cukor: 0.102 g; só: 0.016 g; kalcium: 21.172 mg; fehérje (össz): 3.112 g; tejkalcium: 21.125 mg<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>· Gulyásleves(jó) {9!}<br>· Túrós nudli(jó) {1!, 3!, 7!, 12!}<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>· Túrós nudli(jó) {1!, 3!, 7!, 12!}<br>energia (Joule): 1301.505 kJ; energia (kalória): 310.859 kcal; zsír: 5.156 g; szénhidrát: 57.069 g; cukor: 12.241 g; só: 0.900 g; kalcium: 11.253 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 8.085 g | · Alma<br>· Zöldborsó főzelék(jó) {1!, 7!}<br>· Sült virsli feltét<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>· Zöldborsó főzelék(jó) {1!, 7!}<br>energia (Joule): 963.421 kJ; energia (kalória): 230.109 kcal; zsír: 9.437 g; szénhidrát: 24.896 g; cukor: 1.748 g; só: 0.251 g; kalcium: 71.401 mg; telített zsírsav: 0.605 g; fehérje (össz): 10.220 g; tejkalcium: 71.390 mg<br>· Sült virsli feltét<br>energia (Joule): 989.800 kJ; energia (kalória): 236.410 kcal; zsír: 21.980 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 1.200 g; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.500 g | · Alma<br>· Burgonyapüré {7!}<br>· Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!}<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>· Burgonyapüré {7!}<br>energia (Joule): 337.250 kJ; energia (kalória): 80.551 kcal; zsír: 2.005 g; szénhidrát: 10.125 g; cukor: 0.290 g; só: 1.213 g; kalcium: 147.500 mg; telített zsírsav: 1.325 g; fehérje (össz): 4.735 g; tejkalcium: 147.500 mg<br>· Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!}<br>energia (Joule): 1591.828 kJ; energia (kalória): 380.202 kcal; zsír: 28.636 g; zsírsav: 0.880 g; szénhidrát: 12.268 g; cukor: 0.057 g; só: 0.128 g; kalcium: 13.430 mg; fehérje (össz): 15.666 g |

**Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha**

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.11.16. | Kedd<br>2026.11.17. | Szerda<br>2026.11.18. | Csütörtök<br>2026.11.19. | Péntek<br>2026.11.20. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | · sajtos stangli {1!, 7!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br><br>· sajtos stangli {1!, 7!}<br>energia (Joule): 464.000 kJ; energia (kalória): 110.825 kcal; zsír: 6.850 g; szénhidrát: 9.500 g; só: 0.750 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 2.000 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 | · teljes kiörlésű kenyér {1!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· párizsi sajtos {7!}<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>· 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<br>· párizsi sajtos {7!}<br>energia (Joule): 253.800 kJ; energia (kalória): 60.619 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.420 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 2.040 g; fehérje (össz): 3.300 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 | · korpás zsemle {1!}<br>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br>· kópé felvágott<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>· 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<br>· kópé felvágott<br>energia (Joule): 258.600 kJ; energia (kalória): 61.766 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g | · Kifli {1!, 7!}<br>· kockasajt {7!}<br><br>· Kifli {1!, 7!}<br>energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g<br>· kockasajt {7!}<br>energia (Joule): 253.640 kJ; energia (kalória): 60.581 kcal; zsír: 5.372 g; zsírsav: 4.835 g; szénhidrát: 0.357 g; cukor: 0.357 g; só: 0.476 g; kalcium: 85.000 mg; telített zsírsav: 1.462 g; fehérje (össz): 2.652 g; tejkalcium: 85.000 mg | · Zabrudi {5!, 6!, 8!}<br>· Alma<br><br>· Zabrudi {5!, 6!, 8!}<br>energia (Joule): 456.300 kJ; energia (kalória): 108.985 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 19.500 g; só: 0.042 g; telített zsírsav: 2.640 g; fehérje (össz): 2.010 g<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 |
| **Élettani értékek összesítve** | energia (Joule): 11639.8208 kJ<br>energia (kalória): 2780.1259 kcal<br>zsír: 39.6510 g<br>zsírsav: 18.9740 g<br>szénhidrát: 510.5210 g<br>cukor: 10.2860 g<br>só: 5.8750 g<br>kalcium: 271.4850 mg<br>telített zsírsav: 1.0600 g<br>koleszterin: 35.3100 mg<br>fehérje (össz): 93.1290 g<br>tejkalcium: 258.2000 mg | energia (Joule): 3027.4638 kJ<br>energia (kalória): 723.0972 kcal<br>zsír: 20.7890 g<br>zsírsav: 2.9034 g<br>szénhidrát: 100.3330 g<br>cukor: 20.2130 g<br>só: 2.7707 g<br>kalcium: 71.5450 mg<br>telített zsírsav: 13.4950 g<br>fehérje (össz): 33.3380 g<br>tejkalcium: 37.5250 mg | energia (Joule): 4701.8946 kJ<br>energia (kalória): 1123.0281 kcal<br>zsír: 38.8570 g<br>zsírsav: 0.5534 g<br>szénhidrát: 153.8350 g<br>cukor: 32.9590 g<br>só: 3.0957 g<br>kalcium: 283.3540 mg<br>telített zsírsav: 9.7560 g<br>fehérje (össz): 38.0200 g<br>tejkalcium: 236.0000 mg | energia (Joule): 4185.3538 kJ<br>energia (kalória): 999.6547 kcal<br>zsír: 45.3050 g<br>zsírsav: 9.1848 g<br>szénhidrát: 111.8230 g<br>cukor: 19.3130 g<br>só: 3.1990 g<br>kalcium: 173.7510 mg<br>telített zsírsav: 2.0970 g<br>koleszterin: 43.2000 mg<br>fehérje (össz): 32.7690 g<br>tejkalcium: 160.2900 mg | energia (Joule): 3787.9808 kJ<br>energia (kalória): 904.7442 kcal<br>zsír: 40.5520 g<br>zsírsav: 0.8800 g<br>szénhidrát: 109.2880 g<br>cukor: 25.3450 g<br>só: 2.4680 g<br>kalcium: 176.0050 mg<br>telített zsírsav: 4.0250 g<br>fehérje (össz): 28.8160 g<br>tejkalcium: 150.6250 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 (beleértve 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