



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Reggeli	· tehéntej 2,8%-os {7!} · Teljes kiőrlésű gabonagolyó {1!, 6!, 8!} · tehéntej 2,8%-os {7!} energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg · Teljes kiőrlésű gabonagolyó {1!, 6!, 8!} energia (Joule): 322.200 kJ; energia (kalória): 76.956 kcal; zsír: 0.640 g; szénhidrát: 14.600 g; só: 0.018 g; fehérje (össz): 1.760 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · tavaszi felvágott · Tea citromos energia (Joule): 224.513 kJ; energia (kalória): 53.624 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 13.067 g; cukor: 13.066 g; kalcium: 0.437 mg; fehérje (össz): 0.061 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 · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · tavaszi felvágott energia (Joule): 230.100 kJ; energia (kalória): 54.959 kcal; zsír: 4.386 g; zsírsav: 3.966 g; szénhidrát: 0.711 g; cukor: 0.243 g; só: 0.556 g; fehérje (össz): 3.102 g	· limonádé · Tonhalkrém {10!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · 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 · Tonhalkrém {10!} energia (Joule): 5.441 kJ; energia (kalória): 1.299 kcal; zsír: 0.061 g; szénhidrát: 0.121 g; cukor: 0.015 g; fehérje (össz): 0.054 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	· tehéntej 2,8%-os {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · sajtos párizsi {7!} · kigyóuborka · tehéntej 2,8%-os {7!} energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 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 · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · sajtos párizsi {7!} energia (Joule): 294.900 kJ; energia (kalória): 70.436 kcal; zsír: 5.400 g; szénhidrát: 1.500 g; telített zsírsav: 1.590 g; fehérje (össz): 3.900 g · 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	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiőrlésű kifli {1!} · kockasajt {7!} · 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 mg; fehérje (össz): 3.455 g; tejkalcium: 118.000 mg · 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 · kockasajt {7!} energia (Joule): 373.000 kJ; energia (kalória): 89.090 kcal; zsír: 7.900 g; zsírsav: 7.110 g; szénhidrát: 0.525 g; cukor: 0.525 g; só: 0.700 g; kalcium: 125.000 mg; telített zsírsav: 2.150 g; fehérje (össz): 3.900 g; tejkalcium: 125.000 mg
Tízórai	· gyümölcslé, rostos, 100% · gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcslé, rostos, 100% · gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcslé, rostos, 100% · gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· Ivóyoghurt Good milk {7!} · Ivóyoghurt 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	· Ivóyoghurt Good milk {7!} · Ivóyoghurt 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 · Sajtos-sonkás tészta {1!, 3!, 7!} · 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 · Sajtos-sonkás tészta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1432.959 kJ; energia (kalória): 342.257 kcal; zsír: 19.152 g; zsírsav: 7.346 g; szénhidrát: 26.823 g; cukor: 0.120 g; só: 1.588 g; kalcium: 69.125 mg; telített zsírsav: 0.135 g; koleszterin: 24.500 mg; fehérje (össz): 14.722 g; tejkalcium: 69.125 mg	· Alma · Sült virsli feltét · Kelkáposzta főzelék {1!} · 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 · Sült virsli feltét energia (Joule): 789.800 kJ; energia (kalória): 188.640 kcal; zsír: 17.980 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 2.000 g; koleszterin: 28.800 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 581.360 kJ; energia (kalória): 138.856 kcal; zsír: 10.331 g; zsírsav: 0.158 g; szénhidrát: 7.243 g; cukor: 3.225 g; só: 0.898 g; kalcium: 33.790 mg; fehérje (össz): 3.440 g	· Alma · Gulyásleves {9!} · Túrós nudli {1!, 3!, 7!, 12!} · 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 · Gulyásleves {9!} energia (Joule): 601.853 kJ; energia (kalória): 143.750 kcal; zsír: 12.020 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 2.362 g; cukor: 0.884 g; só: 1.047 g; kalcium: 7.455 mg; telített zsírsav: 4.439 g; fehérje (össz): 5.307 g · Túrós nudli {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 1277.620 kJ; energia (kalória): 305.154 kcal; zsír: 12.915 g; szénhidrát: 39.841 g; cukor: 6.446 g; só: 0.630 g; kalcium: 7.864 mg; telített zsírsav: 0.840 g; fehérje (össz): 5.940 g	· Alma · Répás csirkemell ragu {1!, 7!} · Párolt rizs · 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 · Répás csirkemell ragu {1!, 7!} energia (Joule): 711.052 kJ; energia (kalória): 169.832 kcal; zsír: 12.781 g; zsírsav: 1.903 g; szénhidrát: 2.355 g; só: 0.760 g; kalcium: 15.600 mg; koleszterin: 25.080 mg; fehérje (össz): 10.021 g; tejkalcium: 15.600 mg · Párolt rizs energia (Joule): 944.732 kJ; energia (kalória): 225.645 kcal; zsír: 10.094 g; szénhidrát: 29.237 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 3.019 g	· Alma · Sült csirkecomb · Petrezselymes burgonya · savanyúság · 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 · Sült csirkecomb energia (Joule): 1391.752 kJ; energia (kalória): 332.414 kcal; zsír: 19.092 g; szénhidrát: 0.938 g; só: 0.105 g; koleszterin: 148.750 mg; fehérje (össz): 36.623 g · Petrezselymes burgonya energia (Joule): 398.680 kJ; energia (kalória): 95.223 kcal; zsír: 10.134 g; szénhidrát: 0.343 g; só: 0.901 g; kalcium: 8.575 mg; fehérje (össz): 0.154 g · savanyúság energia (Joule): 46.000 kJ; energia (kalória): 10.987 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 0.400 g; fehérje (össz): 0.400 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Bölcsőde

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - Pritaminos szendvicskrém 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 Pritaminos szendvicskrém energia (Joule): 196.970 kJ; energia (kalória): 47.046 kcal; zsír: 5.050 g; szénhidrát: 0.450 g; só: 0.120 g; telített zsír: 0.150 g; fehérje (össz): 0.150 g	- vizes zsemle {1!} - Vaníliás-kókuszos túrókrém {7!} 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 Vaníliás-kókuszos túrókrém {7!} energia (Joule): 395.958 kJ; energia (kalória): 94.574 kcal; zsír: 4.226 g; zsírsav: 0.580 g; szénhidrát: 8.865 g; cukor: 7.330 g; só: 0.015 g; kalcium: 34.786 mg; telített zsír: 0.390 g; fehérje (össz): 5.295 g; tejszár: 37.750 mg	- korpás zsemle {1!} - trappista sajt {7!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - tv paprika 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 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 zsír: 0.540 g; fehérje (össz): 7.500 g; tejszár: 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 zsír: 0.700 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 685.360 kJ; energia (kalória): 163.696 kcal; zsír: 9.100 g; szénhidrát: 16.536 g; fehérje (össz): 4.004 g	- vizes zsemle {1!} - Céklás-lenmagos vajkrém {7!, 12!} 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 Céklás-lenmagos vajkrém {7!, 12!} energia (Joule): 441.721 kJ; energia (kalória): 105.503 kcal; zsír: 10.321 g; zsírsav: 1.589 g; szénhidrát: 1.251 g; só: 0.009 g; kalcium: 15.600 mg; fehérje (össz): 1.183 g; tejszár: 13.000 mg

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3259.3382 kJ energia (kalória): 778.4809 kcal zsír: 30.6890 g zsírsav: 7.3460 g szénhidrát: 95.9430 g cukor: 5.1400 g só: 2.0410 g kalcium: 313.7450 mg telített zsírsav: 1.5500 g koleszterin: 24.5000 mg fehérje (össz): 25.9060 g tejkalcium: 309.1250 mg		energia (Joule): 3960.1188 kJ energia (kalória): 945.8594 kcal zsír: 39.5390 g zsírsav: 4.7040 g szénhidrát: 116.9340 g cukor: 28.8840 g só: 5.2209 g kalcium: 81.6130 mg telített zsírsav: 0.7550 g koleszterin: 28.8000 mg fehérje (össz): 26.6780 g tejkalcium: 37.7500 mg		energia (Joule): 4377.7938 kJ energia (kalória): 1045.6170 kcal zsír: 36.6040 g zsírsav: 8.0894 g szénhidrát: 145.4380 g cukor: 23.7890 g só: 3.7847 g kalcium: 213.4790 mg telített zsírsav: 6.5340 g fehérje (össz): 30.7330 g tejkalcium: 172.5000 mg		energia (Joule): 4310.3638 kJ energia (kalória): 1029.5130 kcal zsír: 44.7750 g zsírsav: 1.9030 g szénhidrát: 115.5880 g cukor: 5.5300 g só: 1.9820 g kalcium: 405.7000 mg telített zsírsav: 1.9550 g koleszterin: 25.0800 mg fehérje (össz): 37.5340 g tejkalcium: 393.1000 mg		energia (Joule): 4008.8622 kJ energia (kalória): 957.5010 kcal zsír: 50.1600 g zsírsav: 8.7260 g szénhidrát: 64.9540 g cukor: 7.0440 g só: 2.8120 g kalcium: 409.3040 mg telített zsírsav: 3.1650 g koleszterin: 148.7500 mg fehérje (össz): 55.1790 g tejkalcium: 393.5000 mg			
	1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek		2	Rákkélek 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	Szezám és abból készült termékek		12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok	
	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek		14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek							

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus