



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Reggeli	· Banános tejturmix {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · kópé felvágott · Banános tejturmix {7!} energia (Joule): 284.917 kJ; energia (kalória): 68.052 kcal; zsír: 1.512 g; szénhidrát: 9.542 g; cukor: 4.222 g; kalcium: 118.009 mg; telített zsírsav: 1.000 g; fehérje (össz): 3.547 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 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 · kópé felvágott energia (Joule): 310.320 kJ; energia (kalória): 74.119 kcal; zsír: 6.120 g; szénhidrát: 0.360 g; fehérje (össz): 4.680 g	· Nyári tea · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Tonhalkrém {10!} · paradicsom · Nyári tea energia (Joule): 166.500 kJ; energia (kalória): 39.768 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 9.600 g; cukor: 9.500 g; só: 0.015 g; fehérje (össz): 0.050 g · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 457.199 kJ; energia (kalória): 109.200 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.628 g; kalcium: 8.400 mg; fehérje (össz): 3.760 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 · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · limonádé energia (Joule): 182.902 kJ; energia (kalória): 43.685 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 10.806 g; cukor: 10.806 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.032 g · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 457.199 kJ; energia (kalória): 109.200 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.628 g; kalcium: 8.400 mg; fehérje (össz): 3.760 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 · Kométa fokhagymás felvágott energia (Joule): 420.600 kJ; energia (kalória): 100.459 kcal; zsír: 10.800 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Pritaminos szendvicskrém · 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 · 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 zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.150 g	· tej 2,8% {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · eper lekvár · 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 · eper lekvár energia (Joule): 332.700 kJ; energia (kalória): 79.464 kcal; szénhidrát: 19.200 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	· Ivóoghurt Good milk {7!} · Ivóoghurt 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	· Ivóoghurt Good milk {7!} · Ivóoghurt 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 · Sertés pörkölt · Kuszkus köret {12!} · csemege uborka · 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 · Sertés pörkölt energia (Joule): 585.047 kJ; energia (kalória): 139.736 kcal; zsír: 9.526 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 1.692 g; só: 0.206 g; kalcium: 10.875 mg; telített zsírsav: 9.650 g; fehérje (össz): 10.951 g · Kuszkus köret {12!} energia (Joule): 657.615 kJ; energia (kalória): 157.069 kcal; zsír: 0.768 g; zsírsav: 0.192 g; szénhidrát: 31.192 g; só: 0.049 g; fehérje (össz): 5.189 g · csemege uborka energia (Joule): 46.032 kJ; energia (kalória): 10.995 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 2.080 g; cukor: 2.080 g; só: 1.920 g; fehérje (össz): 0.480 g	· Alma · Főtt sertéshús · Sós-kamártás {1!, 7!} · 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 · Főtt sertéshús energia (Joule): 486.350 kJ; energia (kalória): 116.163 kcal; zsír: 5.751 g; szénhidrát: 0.284 g; só: 1.149 g; kalcium: 12.070 mg; fehérje (össz): 14.910 g · Sós-kamártás {1!, 7!} energia (Joule): 1422.130 kJ; energia (kalória): 339.670 kcal; zsír: 21.740 g; szénhidrát: 26.757 g; cukor: 14.438 g; só: 0.050 g; kalcium: 197.443 mg; telített zsírsav: 0.715 g; fehérje (össz): 6.374 g; tejkalcium: 84.370 mg · 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 · Palócleves {1!, 7!} · Szilvás gombóc {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 · Palócleves {1!, 7!} energia (Joule): 621.936 kJ; energia (kalória): 148.546 kcal; zsír: 10.603 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 4.621 g; cukor: 0.153 g; só: 0.238 g; kalcium: 31.415 mg; telített zsírsav: 5.790 g; fehérje (össz): 7.946 g; tejkalcium: 11.000 mg · Szilvás gombóc {1!} energia (Joule): 1557.764 kJ; energia (kalória): 372.065 kcal; zsír: 10.481 g; szénhidrát: 60.974 g; cukor: 4.995 g; só: 0.499 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 6.297 g	· Alma · Vagdalt sertés {1!, 3!} · Kapros tökfőzelék {1!, 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 · Vagdalt sertés {1!, 3!} energia (Joule): 572.394 kJ; energia (kalória): 136.713 kcal; zsír: 8.460 g; zsírsav: 0.370 g; szénhidrát: 5.484 g; cukor: 0.024 g; só: 0.177 g; kalcium: 8.290 mg; koleszterin: 21.000 mg; fehérje (össz): 8.763 g · Kapros tökfőzelék {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 439.278 kJ; energia (kalória): 104.920 kcal; zsír: 5.227 g; zsírsav: 1.983 g; szénhidrát: 11.520 g; cukor: 0.153 g; só: 0.061 g; kalcium: 16.880 mg; fehérje (össz): 2.434 g; tejkalcium: 16.250 mg	· Alma · Mustáros csirkemell {7!, 10!} · 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 · Mustáros csirkemell {7!, 10!} energia (Joule): 485.621 kJ; energia (kalória): 115.989 kcal; zsír: 5.178 g; zsírsav: 2.383 g; szénhidrát: 1.400 g; só: 0.112 g; kalcium: 20.725 mg; telített zsírsav: 0.350 g; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 15.591 g; tejkalcium: 19.500 mg · 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



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Bölcsőde

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Uzsonna	· vizes zsemle {1!} · Zöldhagymás sajtkrém lenmaggal {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 · Zöldhagymás sajtkrém lenmaggal {7!} energia (Joule): 302.280 kJ; energia (kalória): 72.198 kcal; zsír: 5.543 g; szénhidrát: 1.875 g; só: 0.255 g; kalcium: 80.250 mg; fehérje (össz): 3.795 g; tejkalcium: 80.250 mg	· korpás zsemle {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · 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 zsírsav: 0.540 g; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 172.500 mg · 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	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · kockasajt {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 · kockasajt {7!} energia (Joule): 522.200 kJ; energia (kalória): 124.725 kcal; zsír: 11.060 g; zsírsav: 9.954 g; szénhidrát: 0.735 g; cukor: 0.735 g; só: 0.980 g; kalcium: 175.000 mg; telített zsírsav: 3.010 g; fehérje (össz): 5.460 g; tejkalcium: 175.000 mg	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Hentes toast sonka · póréhagyma · 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 · 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 · Hentes toast sonka energia (Joule): 196.440 kJ; energia (kalória): 46.919 kcal; zsír: 2.130 g; zsírsav: 1.917 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.334 g; koleszterin: 21.000 mg; fehérje (össz): 6.780 g · póréhagyma energia (Joule): 4.800 kJ; energia (kalória): 1.147 kcal; zsír: 0.009 g; szénhidrát: 0.027 g; cukor: 0.189 g; kalcium: 2.610 mg; fehérje (össz): 0.066 g	· sajtos stangli {1!, 7!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Alma · sajtos stangli {1!, 7!} 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 · 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 · Alma energia (Joule): 21.756 kJ; energia (kalória): 5.196 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.380 g; cukor: 1.004 g; telített zsírsav: 0.003 g; fehérje (össz): 0.020 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3970.8488 kJ energia (kalória): 948.4219 kcal zsír: 27.4010 g zsírsav: 0.1930 g szénhidrát: 133.7090 g cukor: 11.3220 g só: 4.2120 g kalcium: 221.7340 mg telített zsírsav: 11.3650 g fehérje (össz): 38.4220 g tejkalcium: 198.2500 mg	energia (Joule): 4753.5496 kJ energia (kalória): 1135.3664 kcal zsír: 39.4220 g zsírsav: 8.1914 g szénhidrát: 148.1700 g cukor: 29.7910 g só: 4.0057 g kalcium: 421.4130 mg telített zsírsav: 1.9700 g fehérje (össz): 42.6580 g tejkalcium: 256.8700 mg	energia (Joule): 4667.5098 kJ energia (kalória): 1114.8139 kcal zsír: 45.9790 g zsírsav: 9.9580 g szénhidrát: 145.0060 g cukor: 21.5090 g só: 2.7200 g kalcium: 219.5250 mg telített zsírsav: 9.5150 g fehérje (össz): 29.8690 g tejkalcium: 186.0000 mg	energia (Joule): 3395.2998 kJ energia (kalória): 810.9547 kcal zsír: 26.2100 g zsírsav: 4.6194 g szénhidrát: 105.4880 g cukor: 7.2230 g só: 2.3515 g kalcium: 308.8890 mg telített zsírsav: 3.1150 g koleszterin: 42.0000 mg fehérje (össz): 36.5980 g tejkalcium: 271.7500 mg	energia (Joule): 3646.2868 kJ energia (kalória): 870.9018 kcal zsír: 23.2770 g zsírsav: 2.3830 g szénhidrát: 126.1670 g cukor: 6.0240 g só: 2.1140 g kalcium: 410.8500 mg telített zsírsav: 1.0680 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 36.9200 g tejkalcium: 397.0000 mg
-----------------------------	--	--	--	---	---

1	Glutén 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	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezés-vezető-Dietetikus