



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

36. hét (2026-08-31 - 2026-09-06)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Reggeli	· Nyári tea · teljes kiörlésű kenyér {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzsav tartalmú margarin · 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): 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 transzsav 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	· tej 2,8% {7!} · mézes maci {1!, 6!} · 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 · mézes maci {1!, 6!} energia (Joule): 309.000 kJ; energia (kalória): 73.803 kcal; zsír: 0.440 g; szénhidrát: 14.800 g; cukor: 6.000 g; só: 0.152 g; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 1.480 g	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · 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 · Padlizsánkrém házi energia (Joule): 13.936 kJ; energia (kalória): 3.328 kcal; zsír: 0.025 g; szénhidrát: 0.607 g; cukor: 0.603 g; só: 0.098 g; fehérje (össz): 0.165 g	· tej 2,8% {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Mézes margarinkrém · 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 · Mézes margarinkrém energia (Joule): 1002.800 kJ; energia (kalória): 239.515 kcal; zsír: 12.000 g; zsírsav: 11.426 g; szénhidrát: 32.480 g; cukor: 32.480 g; só: 0.200 g; kalcium: 16.000 mg; fehérje (össz): 0.200 g	· Tejeskávé koff mentes · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzsav tartalmú margarin · paradicsom · csirkemell sonka · Tejeskávé koff mentes 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 transzsav 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 · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g · csirkemell sonka energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.691 g; fehérje (össz): 6.660 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



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: Bölcsőde

36. hét (2026-08-31 - 2026-09-06)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd	- Alma - Sertéspörkölt {12!} - Sárgaborsó 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 Sertéspörkölt {12!} energia (Joule): 456.791 kJ; energia (kalória): 109.103 kcal; zsír: 8.561 g; szénhidrát: 2.429 g; só: 0.544 g; kalcium: 4.350 mg; fehérje (össz): 4.814 g Sárgaborsó főzelék {1!} energia (Joule): 654.125 kJ; energia (kalória): 156.235 kcal; zsír: 4.310 g; zsírsav: 0.366 g; szénhidrát: 21.467 g; só: 0.130 g; kalcium: 0.800 mg; fehérje (össz): 7.634 g	- Alma - Karalábé főzelék {1!, 7!, 12!} - falafel 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 Karalábé főzelék {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 449.100 kJ; energia (kalória): 107.266 kcal; zsír: 5.098 g; zsírsav: 0.053 g; szénhidrát: 12.009 g; só: 0.099 g; kalcium: 66.750 mg; fehérje (össz): 3.174 g; tejkalcium: 16.500 mg falafel energia (Joule): 139.300 kJ; energia (kalória): 33.271 kcal; zsír: 1.780 g; zsírsav: 1.273 g; szénhidrát: 3.184 g; só: 0.074 g; fehérje (össz): 1.331 g	- Alma - Mustáros pulykaraguleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Tejbedara {1!, 7!} - Kakaó szórát 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 pulykaraguleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 503.729 kJ; energia (kalória): 120.313 kcal; zsír: 6.379 g; zsírsav: 1.008 g; szénhidrát: 6.983 g; cukor: 1.773 g; só: 0.361 g; kalcium: 2.115 mg; fehérje (össz): 8.000 g Tejbedara {1!, 7!} energia (Joule): 840.050 kJ; energia (kalória): 200.643 kcal; zsír: 2.500 g; szénhidrát: 36.290 g; cukor: 9.990 g; só: 0.002 g; kalcium: 177.060 mg; telített zsírsav: 1.500 g; fehérje (össz): 7.450 g; tejkalcium: 177.000 mg Kakaó szórát energia (Joule): 149.250 kJ; energia (kalória): 35.648 kcal; zsír: 1.085 g; zsírsav: 1.032 g; szénhidrát: 5.520 g; cukor: 4.995 g; só: 0.004 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.925 g	- Alma - Lecsós csirkemell - Petrezselymes bulgur {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 Lecsós csirkemell energia (Joule): 518.628 kJ; energia (kalória): 123.872 kcal; zsír: 5.577 g; szénhidrát: 4.073 g; só: 0.147 g; kalcium: 6.210 mg; koleszterin: 33.000 mg; fehérje (össz): 13.205 g Petrezselymes bulgur {1!} energia (Joule): 722.275 kJ; energia (kalória): 172.512 kcal; zsír: 2.596 g; zsírsav: 0.423 g; szénhidrát: 34.161 g; só: 0.518 g; fehérje (össz): 5.534 g	- Alma - Citromos halszelet {1!, 4!, 12!} - 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 Citromos halszelet {1!, 4!, 12!} energia (Joule): 652.328 kJ; energia (kalória): 155.805 kcal; zsír: 5.843 g; zsírsav: 0.550 g; szénhidrát: 2.728 g; cukor: 0.081 g; só: 0.372 g; fehérje (össz): 22.370 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
Uzsonna	- müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} - banán kg 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 banán kg energia (Joule): 372.625 kJ; energia (kalória): 89.000 kcal; zsír: 0.330 g; szénhidrát: 23.000 g; cukor: 18.000 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 1.090 g	- teljes kiörlésű kenyér {1!} - kenőmájás - kígyóborka 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 kígyóborka 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	- teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzszírsav tartalmú margarin - olasz felvágott kométa - tv paprika 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 transzszírsav 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	- teljes kiörlésű kifli {1!} - vajkrém magyaros {7!} - tv paprika teljes kiörlésű 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 vajkrém magyaros {7!} energia (Joule): 156.700 kJ; energia (kalória): 37.427 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.520 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.210 g; tejkalcium: 1.300 mg tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	- sajtos stangli {1!, 7!} - kockasajt {7!} 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 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3754.4188 kJ energia (kalória): 896.7283 kcal zsír: 27.2710 g zsírsav: 8.1150 g szénhidrát: 136.5160 g cukor: 33.0000 g só: 2.1410 g kalcium: 196.2500 mg telített zsírsav: 1.2550 g fehérje (össz): 28.6280 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 3044.8198 kJ energia (kalória): 727.2434 kcal zsír: 21.7780 g zsírsav: 8.8110 g szénhidrát: 106.8930 g cukor: 11.5300 g só: 2.0915 g kalcium: 319.3500 mg telített zsírsav: 2.8050 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 23.9950 g tejkalcium: 256.5000 mg	energia (Joule): 4146.0426 kJ energia (kalória): 990.2648 kcal zsír: 22.6770 g zsírsav: 2.0400 g szénhidrát: 160.8960 g cukor: 32.9870 g só: 3.6690 g kalcium: 204.4650 mg telített zsírsav: 2.2150 g fehérje (össz): 32.7620 g tejkalcium: 177.0000 mg	energia (Joule): 4262.9600 kJ energia (kalória): 1018.1906 kcal zsír: 30.3400 g zsírsav: 11.8490 g szénhidrát: 149.5540 g cukor: 37.5000 g só: 2.2320 g kalcium: 418.2300 mg telített zsírsav: 0.0150 g koleszterin: 33.0000 mg fehérje (össz): 37.7130 g tejkalcium: 378.8000 mg	energia (Joule): 3668.8878 kJ energia (kalória): 876.2986 kcal zsír: 29.8620 g zsírsav: 10.9120 g szénhidrát: 100.3500 g cukor: 5.8360 g só: 4.0446 g kalcium: 325.1250 mg telített zsírsav: 3.7250 g fehérje (össz): 49.2990 g tejkalcium: 312.5000 mg



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

36. hét (2026-08-31 - 2026-09-06)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.		
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 	Szezámag 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