



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Reggeli	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír sav tartalmú margarin · zala felvágott · 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 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 · zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.680 g	· tej 2,8% {7!} · korpás zsemle {1!} · Babpástétom · 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 · 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 · Babpástétom energia (Joule): 32.314 kJ; energia (kalória): 7.719 kcal; zsír: 0.328 g; szénhidrát: 0.807 g; só: 0.029 g; telített zsírsav: 0.088 g; fehérje (össz): 0.369 g	· Kakaó {7!} · Csökkentett transzzsír sav tartalmú margarin · pulykamellsonka · Kakaó {7!} energia (Joule): 321.640 kJ; energia (kalória): 76.823 kcal; zsír: 1.642 g; zsírsav: 0.206 g; szénhidrát: 11.634 g; cukor: 6.494 g; só: 0.001 g; kalcium: 112.139 mg; telített zsírsav: 0.950 g; fehérje (össz): 3.415 g; tejkalcium: 112.100 mg · Csökkentett transzzsír sav tartalmú margarin energia (Joule): 462.500 kJ; energia (kalória): 110.466 kcal; zsír: 12.500 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 3.500 g · pulykamellsonka energia (Joule): 134.100 kJ; energia (kalória): 32.029 kcal; zsír: 0.510 g; szénhidrát: 0.450 g; fehérje (össz): 6.300 g	· Tea citromos · sajtos stangli {1!, 7!} · Csökkentett transzzsír sav tartalmú margarin · kigyóuborka · Tea citromos energia (Joule): 42.125 kJ; energia (kalória): 10.062 kcal; zsír: 0.004 g; szénhidrát: 2.461 g; cukor: 2.460 g; kalcium: 0.219 mg; fehérje (össz): 0.021 g · 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 · kigyóuborka energia (Joule): 4.914 kJ; energia (kalória): 1.174 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 0.170 g; cukor: 0.170 g; fehérje (össz): 0.100 g	
Tízórai	· Alma · 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 · 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 · 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 · 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	



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	- Alma - Karalábé főzelék kész {1!, 7!, 12!} - Húsgombóc kész {3!} 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 kész {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 471.793 kJ; energia (kalória): 99.788 kcal; zsír: 3.637 g; zsírsav: 2.698 g; szénhidrát: 12.882 g; só: 0.089 g; kalcium: 99.293 mg; fehérje (össz): 3.750 g; tejkalcium: 21.450 mg Húsgombóc kész {3!} energia (Joule): 821.337 kJ; energia (kalória): 196.173 kcal; zsír: 15.153 g; zsírsav: 0.463 g; szénhidrát: 7.148 g; cukor: 0.030 g; só: 0.060 g; kalcium: 10.235 mg; fehérje (össz): 8.442 g	- Alma - Kukoricás-sárgarépa 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 Kukoricás-sárgarépa főzelék {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 442.959 kJ; energia (kalória): 105.799 kcal; zsír: 1.413 g; zsírsav: 0.599 g; szénhidrát: 18.492 g; cukor: 4.192 g; kalcium: 51.841 mg; telített zsírsav: 0.439 g; fehérje (össz): 4.430 g; tejkalcium: 51.743 mg falafel energia (Joule): 4950.000 kJ; energia (kalória): 1182.288 kcal; zsír: 54.000 g; zsírsav: 6.700 g; szénhidrát: 136.500 g; só: 3.675 g; fehérje (össz): 37.000 g	- Alma - Vadas csirkemell {1!, 7!, 10!} - Párolt 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 Vadas csirkemell {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 696.265 kJ; energia (kalória): 166.300 kcal; zsír: 7.264 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 10.528 g; cukor: 3.939 g; só: 0.050 g; kalcium: 14.230 mg; koleszterin: 33.000 mg; fehérje (össz): 14.076 g; tejkalcium: 13.750 mg Párolt bulgur {1!} energia (Joule): 780.745 kJ; energia (kalória): 186.478 kcal; zsír: 4.093 g; zsírsav: 0.423 g; szénhidrát: 34.161 g; só: 0.518 g; fehérje (össz): 5.534 g	- Alma - Nyírségi gombóclevés {1!, 3!, 7!, 12!} - Kakaó szórát - Tejberizs {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 Nyírségi gombóclevés {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 818.448 kJ; energia (kalória): 195.483 kcal; zsír: 10.709 g; zsírsav: 0.541 g; szénhidrát: 12.699 g; cukor: 1.030 g; só: 0.170 g; kalcium: 34.510 mg; telített zsírsav: 5.790 g; fehérje (össz): 11.494 g; tejkalcium: 16.500 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 Tejberizs {7!} energia (Joule): 966.200 kJ; energia (kalória): 230.773 kcal; zsír: 1.620 g; szénhidrát: 46.290 g; cukor: 9.990 g; kalcium: 118.060 mg; telített zsírsav: 1.000 g; fehérje (össz): 6.600 g; tejkalcium: 118.000 mg	
Uzsonna	- korpás zsemle {1!} - Gyümölcsös túrókrém házi {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 Gyümölcsös túrókrém házi {7!} energia (Joule): 349.323 kJ; energia (kalória): 83.434 kcal; zsír: 3.856 g; szénhidrát: 7.134 g; cukor: 5.819 g; só: 0.011 g; kalcium: 36.774 mg; telített zsírsav: 0.325 g; fehérje (össz): 4.609 g; tejkalcium: 33.000 mg	- Kifli {1!, 7!} - Kockasajt* Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g Kockasajt*	- Mese fit keksz telj.kiörl. {1!, 12!} - Alma Mese fit keksz telj.kiörl. {1!, 12!} energia (Joule): 375.000 kJ; energia (kalória): 89.567 kcal; zsír: 3.560 g; szénhidrát: 12.460 g; fehérje (össz): 1.460 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	- korpás zsemle {1!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - sajtos párizsi {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 Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 462.500 kJ; energia (kalória): 110.466 kcal; zsír: 12.500 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 3.500 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	
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3691.1008 kJ energia (kalória): 881.6052 kcal zsír: 34.0500 g zsírsav: 9.1804 g szénhidrát: 108.3810 g cukor: 17.7260 g só: 2.5697 g kalcium: 289.9110 mg telített zsírsav: 2.3850 g fehérje (össz): 36.2360 g tejkalcium: 172.4500 mg	energia (Joule): 7342.4330 kJ energia (kalória): 1753.7116 kcal zsír: 63.5710 g zsírsav: 7.6214 g szénhidrát: 234.6270 g cukor: 14.5700 g só: 4.3597 g kalcium: 304.8410 mg telített zsírsav: 0.5570 g fehérje (össz): 59.3590 g tejkalcium: 291.7430 mg	energia (Joule): 3009.5660 kJ energia (kalória): 718.8236 kcal zsír: 29.7890 g zsírsav: 0.6560 g szénhidrát: 84.4130 g cukor: 21.4770 g só: 0.8690 g kalcium: 126.3690 mg telített zsírsav: 4.4830 g koleszterin: 33.0000 mg fehérje (össz): 31.0050 g tejkalcium: 125.8500 mg	energia (Joule): 4060.9970 kJ energia (kalória): 969.9539 kcal zsír: 41.6580 g zsírsav: 1.8954 g szénhidrát: 117.3680 g cukor: 29.0230 g só: 1.9397 g kalcium: 165.8440 mg telített zsírsav: 12.6100 g fehérje (össz): 30.7000 g tejkalcium: 134.5000 mg	

1		Glutén 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		Földmogyoró és abból készült termékek	6		Szójabab és abból készült termékek	7		Tej és abból készült termékek (belvértve a laktózt is)	8		Diófélék és azokból készült termékek



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.		
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