Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Reggeli	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · tv paprika · Tea citromos 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 · 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 · Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 150.668 kJ; energia (kalória): 35.986 kcal; zsír: 1.753 g; szénhidrát: 0.935 g; só: 0.061 g; kalcium: 17.823 mg; telített zsírsav: 0.325 g; fehérje (össz): 4.065 g; tejkalcium: 20.000 mg · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Brokkolis pástétom (jó) {7!} · Holland kakaó főzött {7!} 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 · 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 · Brokkolis pástétom (jó) {7!} energia (Joule): 292.808 kJ; energia (kalória): 69.936 kcal; zsír: 7.129 g; szénhidrát: 1.105 g; cukor: 0.119 g; só: 0.201 g; kalcium: 8.758 mg; fehérje (össz): 0.606 g; tejkalcium: 4.563 mg	· Tea citromos · korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · trappista sajt {7!} · kígyóuborka · Tea citromos 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 · 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): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 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 · kígyóuborka 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	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · Tea citromos 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 · 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 · 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	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · olasz felvágott kométa · Holland kakaó főzött {7!} 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 · 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 transzzsírsav 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 · 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
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	· 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
Ebéd	· Borsos tokány(jó) · Párolt bulgur(jó) {1!} · savanyúság · Alma · Borsos tokány(jó) energia (Joule): 472.522 kJ; energia (kalória): 112.861 kcal; zsír: 6.431 g; zsírsav: 1.674 g; szénhidrát: 0.739 g; cukor: 0.215 g; só: 0.243 g; kalcium: 9.567 mg; telített zsírsav: 10.808 g; fehérje (össz): 12.315 g · Párolt bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 813.315 kJ; energia (kalória): 194.257 kcal; zsír: 3.161 g; zsírsav: 0.470 g; szénhidrát: 37.954 g; só: 0.271 g; fehérje (össz): 6.148 g · savanyúság energia (Joule): 27.600 kJ; energia (kalória): 6.592 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.240 g; fehérje (össz): 0.240 g · 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	· Brokkolis csirke (jó) {1!, 7!} · Párolt rizs(jó) · Alma · Brokkolis csirke (jó) {1!, 7!} energia (Joule): 476.362 kJ; energia (kalória): 113.777 kcal; zsír: 3.927 g; zsírsav: 0.775 g; szénhidrát: 4.288 g; cukor: 1.025 g; só: 0.205 g; kalcium: 109.035 mg; telített zsírsav: 0.134 g; koleszterin: 30.690 mg; fehérje (össz): 15.084 g; tejkalcium: 56.490 mg · Párolt rizs(jó) energia (Joule): 1144.053 kJ; energia (kalória): 273.252 kcal; zsír: 10.135 g; szénhidrát: 39.738 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 4.103 g · 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	· Kassai burgonyaleves(jó) {1!, 7!} · Grízes tészta {1!} · Alma · Kassai burgonyaleves(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 594.487 kJ; energia (kalória): 141.992 kcal; zsír: 10.884 g; zsírsav: 9.356 g; szénhidrát: 4.409 g; só: 0.805 g; kalcium: 25.867 mg; fehérje (össz): 6.563 g; tejkalcium: 19.500 mg · Grízes tészta {1!} energia (Joule): 1449.799 kJ; energia (kalória): 346.277 kcal; zsír: 3.303 g; szénhidrát: 69.871 g; cukor: 6.308 g; só: 0.111 g; kalcium: 0.028 mg; fehérje (össz): 8.491 g · 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	· Paradicsomoskápo szta {1!} · Sertés sült(jó) · Alma · Paradicsomoskáposzta {1!} energia (Joule): 828.123 kJ; energia (kalória): 197.794 kcal; zsír: 5.143 g; zsírsav: 0.237 g; szénhidrát: 34.179 g; cukor: 27.500 g; só: 0.050 g; kalcium: 223.289 mg; fehérje (össz): 2.854 g · Sertés sült(jó) energia (Joule): 507.244 kJ; energia (kalória): 121.154 kcal; zsír: 7.202 g; szénhidrát: 0.852 g; cukor: 0.316 g; só: 0.123 g; kalcium: 9.860 mg; fehérje (össz): 12.307 g · 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	· Hagymás tört burgonya(jó) · Sertés flekken(jó) · csalamádé · Alma · Hagymás tört burgonya(jó) energia (Joule): 143.070 kJ; energia (kalória): 34.172 kcal; zsír: 3.525 g; szénhidrát: 0.293 g; só: 0.399 g; kalcium: 0.047 mg; fehérje (össz): 0.070 g · Sertés flekken(jó) energia (Joule): 496.325 kJ; energia (kalória): 118.546 kcal; zsír: 7.198 g; szénhidrát: 0.328 g; só: 0.123 g; kalcium: 9.860 mg; fehérje (össz): 12.195 g · csalamádé energia (Joule): 112.920 kJ; energia (kalória): 26.971 kcal; zsír: 0.126 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 5.610 g; cukor: 2.580 g; só: 1.785 g; fehérje (össz): 0.780 g · 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: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Uzsonna	· Kifli {1!, 7!} · gyümölcs joghurt {7!} · 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 · gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 607.600 kJ; energia (kalória): 145.123 kcal; zsír: 5.075 g; zsírsav: 4.270 g; szénhidrát: 19.653 g; cukor: 8.278 g; só: 0.429 g; kalcium: 210.000 mg; fehérje (össz): 4.900 g; tejkalcium: 210.000 mg	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes Zala felvágott · kígyóuborka · 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): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · Hentes 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 · kígyóuborka 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	· pizzás csiga {1!, 7!} · pizzás csiga {1!, 7!} energia (Joule): 463.050 kJ; energia (kalória): 110.598 kcal; zsír: 5.750 g; szénhidrát: 11.500 g; só: 0.775 g; fehérje (össz): 2.250 g	· korpás zsemle {1!} · sajtkrém natur {7!} · 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 · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.390 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· korpás zsemle {1!} · Pritaminos vajkrém {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 · Pritaminos vajkrém {7!} energia (Joule): 212.665 kJ; energia (kalória): 50.794 kcal; zsír: 3.924 g; zsírsav: 0.067 g; szénhidrát: 1.480 g; cukor: 0.100 g; só: 0.267 g; kalcium: 97.638 mg; telített zsírsav: 0.012 g; fehérje (össz): 2.325 g; tejkalcium: 97.638 mg
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3732.1978 kJ energia (kalória): 891.4207 kcal zsír: 18.3660 g zsírsav: 6.4140 g szénhidrát: 142.3405 g cukor: 23.4505 g só: 1.9456 g kalcium: 250.8400 mg telített zsírsav: 11.1630 g fehérje (össz): 38.9850 g tejkalcium: 230.0000 mg	energia (Joule): 4275.5128 kJ energia (kalória): 1021.1886 kcal zsír: 33.0580 g zsírsav: 6.9734 g szénhidrát: 136.4480 g cukor: 18.5260 g só: 3.0347 g kalcium: 379.4320 mg telített zsírsav: 2.8440 g koleszterin: 30.6900 mg fehérje (össz): 43.0580 g tejkalcium: 297.0530 mg	energia (Joule): 3830.1230 kJ energia (kalória): 914.8088 kcal zsír: 30.0130 g zsírsav: 17.4274 g szénhidrát: 130.9180 g cukor: 22.5940 g só: 2.8267 g kalcium: 212.2450 mg telített zsírsav: 0.9200 g fehérje (össz): 30.8410 g tejkalcium: 192.0000 mg	energia (Joule): 3252.7958 kJ energia (kalória): 776.9173 kcal zsír: 20.2360 g zsírsav: 0.5594 g szénhidrát: 117.1360 g cukor: 43.7150 g só: 2.2587 g kalcium: 420.0990 mg telített zsírsav: 0.0300 g fehérje (össz): 30.7830 g tejkalcium: 160.5000 mg	energia (Joule): 3425.0278 kJ energia (kalória): 818.0552 kcal zsír: 29.8800 g zsírsav: 0.6374 g szénhidrát: 98.4280 g cukor: 19.5520 g só: 5.4627 g kalcium: 369.1840 mg telített zsírsav: 2.3920 g fehérje (össz): 37.7650 g tejkalcium: 333.6380 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 (belértve 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