Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Reggeli	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · sonka toast · tv paprika · Rizstej energia (Joule): 182.000 kJ; energia (kalória): 43.470 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 7.800 g; só: 0.160 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.400 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 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 · sonka toast energia (Joule): 95.100 kJ; energia (kalória): 22.714 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.585 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.200 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tea citromos · minilekvár · korpás zsemle {1!} · 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 · minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 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	· Rizstejes kakaó · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · kacsazsír* · lilahagyma · Rizstejes kakaó energia (Joule): 426.280 kJ; energia (kalória): 101.815 kcal; zsír: 1.434 g; zsírsav: 0.413 g; szénhidrát: 20.997 g; cukor: 12.987 g; só: 0.162 g; kalcium: 240.078 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.770 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 · kacsazsír* energia (Joule): 369.276 kJ; energia (kalória): 88.200 kcal; zsír: 10.000 g · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · 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 szendvicskrém házi(jó) energia (Joule): 278.705 kJ; energia (kalória): 66.567 kcal; zsír: 7.505 g; szénhidrát: 0.014 g; só: 0.180 g; kalcium: 0.645 mg; telített zsírsav: 2.100 g; fehérje (össz): 0.024 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Avokádó krém tejmentes(jó) · 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 · Avokádó krém tejmentes(jó) energia (Joule): 115.625 kJ; energia (kalória): 27.617 kcal; zsír: 3.125 g; só: 0.080 g; telített zsírsav: 0.875 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	· Alma · Csirkepaprikás tejmentes(jó) {1!} · Puliszka köret · 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 · Csirkepaprikás tejmentes(jó) {1!} energia (Joule): 384.171 kJ; energia (kalória): 91.758 kcal; zsír: 3.105 g; zsírsav: 0.654 g; szénhidrát: 1.914 g; cukor: 0.376 g; só: 0.424 g; kalcium: 0.047 mg; koleszterin: 35.310 mg; fehérje (össz): 13.516 g · Puliszka köret energia (Joule): 9113.150 kJ; energia (kalória): 2176.640 kcal; zsír: 19.376 g; zsírsav: 16.750 g; szénhidrát: 438.775 g; só: 3.276 g; kalcium: 0.613 mg; fehérje (össz): 60.011 g	· Alma · Tökfőzelék tejmentes(jó) {1!, 12!} · sertéspörkölt(jó) · 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 · Tökfőzelék tejmentes(jó) {1!, 12!} energia (Joule): 458.052 kJ; energia (kalória): 109.404 kcal; zsír: 4.307 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 14.395 g; cukor: 0.232 g; só: 0.027 g; kalcium: 0.047 mg; fehérje (össz): 2.576 g · sertéspörkölt(jó) energia (Joule): 432.602 kJ; energia (kalória): 103.325 kcal; zsír: 5.489 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 0.801 g; cukor: 0.281 g; só: 0.518 g; kalcium: 9.567 mg; telített zsírsav: 10.808 g; fehérje (össz): 11.928 g	· Alma · Gulyásleves(jó) {9!} · Mákos nudli {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 · Gulyásleves(jó) {9!} energia (Joule): 682.546 kJ; energia (kalória): 163.023 kcal; zsír: 12.704 g; zsírsav: 0.025 g; szénhidrát: 3.349 g; cukor: 1.356 g; só: 0.567 g; kalcium: 10.462 mg; telített zsírsav: 6.176 g; fehérje (össz): 7.390 g · Mákos nudli {1!} energia (Joule): 1312.525 kJ; energia (kalória): 313.492 kcal; zsír: 2.558 g; szénhidrát: 63.569 g; cukor: 8.741 g; kalcium: 0.053 mg; fehérje (össz): 8.285 g	· Alma · Zöldborsó főzelék tejmentes(jó) {1!} · Sült virsli feltét · 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 · Zöldborsó főzelék tejmentes(jó) {1!} energia (Joule): 1028.971 kJ; energia (kalória): 245.766 kcal; zsír: 13.029 g; zsírsav: 1.950 g; szénhidrát: 22.589 g; cukor: 2.138 g; só: 0.326 g; kalcium: 0.011 mg; fehérje (össz): 8.163 g · Sült virsli feltét energia (Joule): 989.800 kJ; energia (kalória): 236.410 kcal; zsír: 21.980 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 1.200 g; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.500 g	· Alma · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} · Rizi-bizi · 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 · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} energia (Joule): 1591.828 kJ; energia (kalória): 380.202 kcal; zsír: 28.636 g; zsírsav: 0.880 g; szénhidrát: 12.268 g; cukor: 0.057 g; só: 0.128 g; kalcium: 13.430 mg; fehérje (össz): 15.666 g · Rizi-bizi energia (Joule): 737.000 kJ; energia (kalória): 176.030 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 36.600 g; fehérje (össz): 6.000 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**
47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 · 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	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes toast sonka · kígyóuborka · 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 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 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 · 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	· korpás zsemle {1!} · sonka toast · Csökkentett transzzsírsav 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 · sonka toast energia (Joule): 95.100 kJ; energia (kalória): 22.714 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.585 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.200 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Növényi sajt · 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 · 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 · Növényi sajt	· Alma · Alma energia (Joule): 435.120 kJ; energia (kalória): 103.927 kcal; zsír: 0.400 g; szénhidrát: 27.600 g; cukor: 20.080 g; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 0.400 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 11035.5080 kJ energia (kalória): 2635.7879 kcal zsír: 27.0480 g zsírsav: 17.4040 g szénhidrát: 509.9590 g cukor: 10.4160 g só: 5.7620 g kalcium: 257.8800 mg telített zsírsav: 1.2600 g koleszterin: 35.3100 mg fehérje (össz): 86.2410 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 2962.2288 kJ energia (kalória): 707.5161 kcal zsír: 14.6220 g zsírsav: 2.8934 g szénhidrát: 110.1740 g cukor: 16.3190 g só: 2.5065 g kalcium: 36.0640 mg telített zsírsav: 11.1880 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 32.9610 g	energia (Joule): 4433.5546 kJ energia (kalória): 1058.9368 kcal zsír: 29.6760 g zsírsav: 0.7604 g szénhidrát: 164.4330 g cukor: 35.9520 g só: 2.9417 g kalcium: 276.1930 mg telített zsírsav: 7.0860 g fehérje (össz): 32.3050 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3572.0480 kJ energia (kalória): 853.1691 kcal zsír: 44.5470 g zsírsav: 1.9500 g szénhidrát: 87.6130 g cukor: 17.0960 g só: 2.9930 g kalcium: 18.7260 mg telített zsírsav: 2.4800 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 23.5780 g	energia (Joule): 3867.8658 kJ energia (kalória): 923.8251 kcal zsír: 33.0770 g zsírsav: 0.8800 g szénhidrát: 129.3880 g cukor: 35.0950 g só: 1.1500 g kalcium: 26.8800 mg telített zsírsav: 0.9650 g fehérje (össz): 27.9830 g

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