



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

| Étkezés | Hétfő<br>2026.09.07.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>2026.09.09.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>2026.09.10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>2026.09.11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <ul style="list-style-type: none"><li>· tehéntej 2,8%-os {7!}</li><li>· mézes maci {1!, 6!}</li></ul> <p>· tehéntej 2,8%-os {7!}<br/>energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg</p> <p>· mézes maci {1!, 6!}<br/>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>· limonádé</li><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· Körözött {7!}</li><li>· lilahagyma</li></ul> <p>· limonádé<br/>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</p> <p>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br/>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</p> <p>· Körözött {7!}<br/>energia (Joule): 322.847 kJ; energia (kalória): 77.110 kcal; zsír: 4.394 g; zsírsav: 1.597 g; szénhidrát: 3.177 g; cukor: 0.024 g; só: 0.073 g; kalcium: 39.145 mg; telített zsírsav: 0.423 g; fehérje (össz): 6.171 g; tejkalcium: 39.000 mg</p> <p>· lilahagyma<br/>energia (Joule): 33.080 kJ; energia (kalória): 7.901 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.660 g; cukor: 1.660 g; fehérje (össz): 0.240 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Nyári tea</li><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· Hentes sertés párizsi</li><li>· Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>· kigyóborka</li></ul> <p>· Nyári tea<br/>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</p> <p>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br/>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</p> <p>· Hentes sertés párizsi<br/>energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g</p> <p>· Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin<br/>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g</p> <p>· kigyóborka<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Kakaó {7!}</li><li>· vajkrém natúr {7!}</li><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li></ul> <p>· Kakaó {7!}<br/>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</p> <p>· vajkrém natúr {7!}<br/>energia (Joule): 472.200 kJ; energia (kalória): 112.783 kcal; zsír: 11.700 g; szénhidrát: 1.620 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 0.690 g; tejkalcium: 7.500 mg</p> <p>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br/>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</p>    | <ul style="list-style-type: none"><li>· tehéntej 2,8%-os {7!}</li><li>· teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>· Hentes sertés párizsi</li><li>· Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin</li><li>· paradicsom</li></ul> <p>· tehéntej 2,8%-os {7!}<br/>energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg</p> <p>· teljes kiörlésű kenyér {1!}<br/>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</p> <p>· Hentes sertés párizsi<br/>energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g</p> <p>· Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin<br/>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g</p> <p>· paradicsom<br/>energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g</p> |
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"><li>· gyümölcslé, rostos, 100%</li></ul> <p>· gyümölcslé, rostos, 100%<br/>energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>· gyümölcslé, rostos, 100%</li></ul> <p>· gyümölcslé, rostos, 100%<br/>energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>· gyümölcslé, rostos, 100%</li></ul> <p>· gyümölcslé, rostos, 100%<br/>energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>· Ivójoghurt Good milk {7!}</li></ul> <p>· Ivójoghurt Good milk {7!}<br/>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>· Ivójoghurt Good milk {7!}</li></ul> <p>· Ivójoghurt Good milk {7!}<br/>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ebéd    | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</li><li>· Csikós tokány {1!, 7!}</li><li>· Tészta köret (szarvacska)</li></ul> <p>· Alma<br/>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</p> <p>· Csikós tokány {1!, 7!}<br/>energia (Joule): 755.229 kJ; energia (kalória): 180.383 kcal; zsír: 14.912 g; zsírsav: 0.137 g; szénhidrát: 1.437 g; cukor: 0.150 g; só: 0.246 g; kalcium: 7.718 mg; telített zsírsav: 7.479 g; fehérje (össz): 8.619 g; tejkalcium: 1.105 mg</p> <p>· Tészta köret (szarvacska)<br/>energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 0.504 g; szénhidrát: 26.280 g; só: 0.072 g; fehérje (össz): 4.500 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</li><li>· Sertéspörkölt</li><li>· Zöldbabfőzelék {1!, 7!}</li></ul> <p>· Alma<br/>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</p> <p>· Sertéspörkölt<br/>energia (Joule): 680.437 kJ; energia (kalória): 162.520 kcal; zsír: 13.334 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.600 g; cukor: 0.215 g; só: 0.486 g; kalcium: 6.987 mg; telített zsírsav: 7.894 g; fehérje (össz): 8.715 g</p> <p>· Zöldbabfőzelék {1!, 7!}<br/>energia (Joule): 684.931 kJ; energia (kalória): 163.592 kcal; zsír: 12.685 g; zsírsav: 1.903 g; szénhidrát: 8.588 g; só: 1.508 g; kalcium: 55.105 mg; fehérje (össz): 2.837 g; tejkalcium: 15.600 mg</p>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</li><li>· Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!}</li><li>· ízes piskótatekercs {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>· Alma<br/>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</p> <p>· Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!}<br/>energia (Joule): 722.713 kJ; energia (kalória): 172.617 kcal; zsír: 12.846 g; zsírsav: 1.920 g; szénhidrát: 4.950 g; cukor: 0.636 g; só: 0.056 g; kalcium: 17.165 mg; koleszterin: 16.071 mg; fehérje (össz): 7.829 g; tejkalcium: 15.665 mg</p> <p>· ízes piskótatekercs {1!, 3!, 7!}<br/>energia (Joule): 929.040 kJ; energia (kalória): 221.898 kcal; zsír: 9.800 g; szénhidrát: 30.100 g; fehérje (össz): 3.500 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</li><li>· Tojásropogós {1!, 3!}</li><li>· Burgonyafőzelék babéros {1!, 7!}</li></ul> <p>· Alma<br/>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</p> <p>· Tojásropogós {1!, 3!}<br/>energia (Joule): 694.208 kJ; energia (kalória): 165.809 kcal; zsír: 13.057 g; zsírsav: 2.407 g; szénhidrát: 4.892 g; cukor: 0.099 g; só: 0.652 g; kalcium: 5.610 mg; koleszterin: 9.625 mg; fehérje (össz): 6.160 g</p> <p>· Burgonyafőzelék babéros {1!, 7!}<br/>energia (Joule): 551.085 kJ; energia (kalória): 131.624 kcal; zsír: 2.678 g; zsírsav: 1.989 g; szénhidrát: 23.085 g; só: 0.061 g; kalcium: 27.300 mg; fehérje (össz): 3.389 g; tejkalcium: 15.600 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</li><li>· Mexikói bulgur {1!, 7!}</li></ul> <p>· Alma<br/>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</p> <p>· Mexikói bulgur {1!, 7!}<br/>energia (Joule): 1518.485 kJ; energia (kalória): 362.684 kcal; zsír: 24.262 g; zsírsav: 2.454 g; szénhidrát: 25.289 g; cukor: 1.058 g; só: 0.530 g; kalcium: 52.800 mg; telített zsírsav: 0.144 g; fehérje (össz): 12.296 g; tejkalcium: 46.000 mg</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Bölcsőde**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

## AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés | Hétfő<br>2026.09.07.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>2026.09.09.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>2026.09.10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>2026.09.11.                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"><li>· müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!}</li><li>· nektarin</li></ul> <p>· müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!}<br/>energia (Joule): 368.200 kJ; energia (kalória): 87.943 kcal; zsír: 3.200 g; szénhidrát: 13.840 g; fehérje (össz): 1.400 g</p> <p>· nektarin<br/>energia (Joule): 184.880 kJ; energia (kalória): 44.158 kcal; zsír: 0.368 g; zsírsav: 0.368 g; szénhidrát: 9.424 g; cukor: 9.424 g; fehérje (össz): 0.752 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Kifli {1!, 7!}</li><li>· gyümölcs joghurt {7!}</li></ul> <p>· Kifli {1!, 7!}<br/>energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g</p> <p>· gyümölcs joghurt {7!}<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· vizes zsemle {1!}</li><li>· trappista sajt {7!}</li><li>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin</li></ul> <p>· vizes zsemle {1!}<br/>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</p> <p>· trappista sajt {7!}<br/>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</p> <p>· Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br/>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· sajtos pogácsa {1!, 7!}</li><li>· Alma</li></ul> <p>· sajtos pogácsa {1!, 7!}<br/>energia (Joule): 1156.800 kJ; energia (kalória): 276.297 kcal; zsír: 13.200 g; szénhidrát: 24.000 g; só: 0.900 g; fehérje (össz): 13.200 g</p> <p>· Alma<br/>energia (Joule): 217.560 kJ; energia (kalória): 51.963 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 10.040 g; telített zsírsav: 0.030 g; fehérje (össz): 0.200 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!}</li></ul> <p>· pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!}<br/>energia (Joule): 685.360 kJ; energia (kalória): 163.696 kcal; zsír: 9.100 g; szénhidrát: 16.536 g; fehérje (össz): 4.004 g</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 3226.2890 kJ<br>energia (kalória): 770.5860 kcal<br>zsír: 25.1240 g<br>zsírsav: 0.5050 g<br>szénhidrát: 107.8810 g<br>cukor: 20.5940 g<br>só: 0.4700 g<br>kalcium: 247.7180 mg<br>telített zsírsav: 7.6140 g<br>fehérje (össz): 24.0510 g<br>tejkalcium: 241.1050 mg | energia (Joule): 4391.7748 kJ<br>energia (kalória): 1048.9560 kcal<br>zsír: 37.2860 g<br>zsírsav: 7.7730 g<br>szénhidrát: 138.9835 g<br>cukor: 25.8025 g<br>só: 3.4376 g<br>kalcium: 323.8970 mg<br>telített zsírsav: 8.3320 g<br>fehérje (össz): 34.1350 g<br>tejkalcium: 264.6000 mg | energia (Joule): 4396.8328 kJ<br>energia (kalória): 1050.1661 kcal<br>zsír: 42.3380 g<br>zsírsav: 9.6690 g<br>szénhidrát: 132.6680 g<br>cukor: 16.1460 g<br>só: 2.9705 g<br>kalcium: 202.2650 mg<br>telített zsírsav: 1.9550 g<br>koleszterin: 16.0710 mg<br>fehérje (össz): 32.5290 g<br>tejkalcium: 188.1650 mg | energia (Joule): 4506.8208 kJ<br>energia (kalória): 1076.4366 kcal<br>zsír: 42.9970 g<br>zsírsav: 4.6020 g<br>szénhidrát: 133.8810 g<br>cukor: 21.6530 g<br>só: 2.8860 g<br>kalcium: 299.0490 mg<br>telített zsírsav: 0.9950 g<br>koleszterin: 9.6250 mg<br>fehérje (össz): 36.5440 g<br>tejkalcium: 272.7000 mg | energia (Joule): 4214.7728 kJ<br>energia (kalória): 1006.6818 kcal<br>zsír: 47.5020 g<br>zsírsav: 2.4540 g<br>szénhidrát: 108.5350 g<br>cukor: 6.0780 g<br>só: 2.1395 g<br>kalcium: 442.9000 mg<br>telített zsírsav: 0.8590 g<br>fehérje (össz): 36.4600 g<br>tejkalcium: 423.5000 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 (bélrtve 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 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |                                                      |    |                                            |

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus