



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

44. hét (2026-10-26 - 2026-11-01)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Reggeli	· Rizstejes kakaó · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzsav tartalmú margarin · Hentes Löncs · Rizstejes kakaó energia (Joule): 165.625 kJ; energia (kalória): 39.559 kcal; zsír: 1.043 g; zsírsav: 0.516 g; szénhidrát: 6.661 g; cukor: 2.498 g; só: 0.082 g; kalcium: 120.015 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 0.663 g; tejkalcium: 120.000 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 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 · Hentes Löncs energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.840 g; fehérje (össz): 4.140 g	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzsav tartalmú margarin · tv paprika · 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 · 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 · Növényi sajt 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 · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Lenmagos margarinkrém · Rizstejes tejeskávé 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 · Lenmagos margarinkrém energia (Joule): 224.450 kJ; energia (kalória): 53.609 kcal; zsír: 5.773 g; szénhidrát: 0.025 g; só: 0.120 g; telített zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.610 g	· Rizstej · briós (1 db 56 g) {1!, 3!} · 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 · briós (1 db 56 g) {1!, 3!} energia (Joule): 371.280 kJ; energia (kalória): 88.679 kcal; zsír: 1.924 g; szénhidrát: 14.820 g; fehérje (össz): 2.444 g	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · csirkemell sonka · Csökkentett transzsav 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 · 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 · 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 · 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 · kigyóuborka 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
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	· Tejmentes rakott kelkáposzta (új) · Alma · Tejmentes rakott kelkáposzta (új) energia (Joule): 1309.123 kJ; energia (kalória): 312.678 kcal; zsír: 19.429 g; zsírsav: 0.290 g; szénhidrát: 19.894 g; cukor: 6.336 g; kalcium: 74.825 mg; fehérje (össz): 15.068 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	· Alma · Főtt sertéshús(jó) · Meggy mártás · Tejmentes (jó) {1!} · Pírtott dara {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 · Főtt sertéshús(jó) energia (Joule): 376.750 kJ; energia (kalória): 89.985 kcal; zsír: 4.455 g; szénhidrát: 0.220 g; só: 0.167 g; kalcium: 9.350 mg; fehérje (össz): 11.550 g · Meggy mártás Tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 625.178 kJ; energia (kalória): 149.321 kcal; zsír: 4.574 g; zsírsav: 1.950 g; szénhidrát: 24.417 g; cukor: 7.333 g; só: 0.075 g; kalcium: 0.035 mg; fehérje (össz): 1.116 g · Pírtott dara {1!}	· Alma · Burgonyás tészta(jó) {1!, 3!} · savanyúság · 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 · Burgonyás tészta(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 880.825 kJ; energia (kalória): 210.382 kcal; zsír: 5.026 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 34.803 g; cukor: 0.150 g; só: 0.842 g; kalcium: 0.065 mg; fehérje (össz): 5.826 g · savanyúság energia (Joule): 46.000 kJ; energia (kalória): 10.987 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 0.400 g; fehérje (össz): 0.400 g	· Alma · Finom 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 · Finom főzelék tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 602.934 kJ; energia (kalória): 144.009 kcal; zsír: 4.913 g; zsírsav: 1.950 g; szénhidrát: 19.603 g; cukor: 5.035 g; só: 0.325 g; kalcium: 44.083 mg; fehérje (össz): 4.679 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 · Majorannás sertésragu · Kukoricás bulgur(jó) {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 · Majorannás sertésragu energia (Joule): 456.862 kJ; energia (kalória): 109.119 kcal; zsír: 5.602 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 1.938 g; só: 0.196 g; kalcium: 9.648 mg; telített zsírsav: 0.953 g; fehérje (össz): 11.939 g · Kukoricás bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 785.221 kJ; energia (kalória): 187.547 kcal; zsír: 4.097 g; zsírsav: 0.328 g; szénhidrát: 32.447 g; só: 0.090 g; fehérje (össz): 6.622 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

44. hét (2026-10-26 - 2026-11-01)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Uzsonna	· mandarin · mandarin - energia (Joule): 117.600 kJ; energia (kalória): 28.088 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 5.880 g; cukor: 5.880 g; fehérje (össz): 0.420 g	· korpás zsemle {1!} · Tonhalkrém {10!} · 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 · Tonhalkrém {10!} - energia (Joule): 5.441 kJ; energia (kalória): 1.299 kcal; zsír: 0.061 g; szénhidrát: 0.121 g; cukor: 0.015 g; fehérje (össz): 0.054 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · minilekvár · 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 · minilekvár - energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Pritaminos szendvicsskrém · 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 · Pritaminos szendvicsskrém - energia (Joule): 196.970 kJ; energia (kalória): 47.046 kcal; zsír: 5.050 g; szénhidrát: 0.450 g; só: 0.120 g; telített zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.150 g	· korpás zsemle {1!} · zöldfűszeres szendvicsskrém · 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 · zöldfűszeres szendvicsskrém

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 2917.3058 kJ energia (kalória): 696.7863 kcal zsír: 30.3720 g zsírsav: 6.7460 g szénhidrát: 81.0350 g cukor: 24.7540 g só: 1.9240 g kalcium: 207.4400 mg telített zsírsav: 0.8300 g fehérje (össz): 26.1310 g tejkalcium: 120.0000 mg	energia (Joule): 2619.1518 kJ energia (kalória): 625.5736 kcal zsír: 12.9940 g zsírsav: 2.2724 g szénhidrát: 101.5470 g cukor: 20.1860 g só: 1.8997 g kalcium: 35.2040 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 24.3410 g	energia (Joule): 2571.9120 kJ energia (kalória): 614.2915 kcal zsír: 11.6660 g zsírsav: 0.0020 g szénhidrát: 111.1980 g cukor: 10.1900 g só: 2.2190 g kalcium: 17.2850 mg telített zsírsav: 1.4300 g fehérje (össz): 14.6500 g	energia (Joule): 3246.3418 kJ energia (kalória): 775.3772 kcal zsír: 35.4870 g zsírsav: 1.9500 g szénhidrát: 90.7930 g cukor: 15.0750 g só: 2.7470 g kalcium: 296.6830 mg telített zsírsav: 1.6300 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 21.0130 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3006.4578 kJ energia (kalória): 718.0806 kcal zsír: 14.0530 g zsírsav: 1.0594 g szénhidrát: 112.8840 g cukor: 13.3480 g só: 2.6343 g kalcium: 35.4670 mg telített zsírsav: 11.6830 g fehérje (össz): 36.8470 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 (bélirtve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám 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