



# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

**AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

| Étkezés | Hétfő<br>2026.10.19.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>2026.10.20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>2026.10.21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>2026.10.22.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>2026.10.23. |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Reggeli | <ul style="list-style-type: none"><li>· Rizstejes tejeskávé</li><li>· teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li><li>· Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin</li><li>· zala felvágott</li><li>· tv paprika</li></ul> <p>· Rizstejes tejeskávé<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>· Csökkentett transzzsír-sav 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>· zala felvágott<br/>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</p> <p>· tv paprika<br/>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Rizstej</li><li>· korpás zsemle {1!}</li><li>· Babpástétom</li></ul> <p>· Rizstej<br/>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</p> <p>· korpás zsemle {1!}<br/>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</p> <p>· Babpástétom<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Rizstejes kakaó</li><li>· teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li><li>· Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin</li><li>· pulykamellsonka</li></ul> <p>· Rizstejes kakaó<br/>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</p> <p>· teljes kiőrlésű 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>· Csökkentett transzzsír-sav 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>· pulykamellsonka<br/>energia (Joule): 134.100 kJ; energia (kalória): 32.029 kcal; zsír: 0.510 g; szénhidrát: 0.450 g; fehérje (össz): 6.300 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Tea citromos</li><li>· teljes kiőrlésű kifli {1!}</li><li>· Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin</li><li>· kigyóuborka</li></ul> <p>· Tea citromos<br/>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</p> <p>· teljes kiőrlésű kifli {1!}<br/>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</p> <p>· Csökkentett transzzsír-sav 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>· kigyóuborka<br/>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</p> |                       |
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Alma</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |



## Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

### AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés                    | Hétfő<br>2026.10.19.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>2026.10.20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>2026.10.21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>2026.10.22.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>2026.10.23. |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ebéd                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Karalábé főzelék tejmentes {1!, 12!}</li><li>Húsgombóc kész {3!}</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>Karalábé főzelék tejmentes {1!, 12!}<br/>energia (Joule): 381.300 kJ; energia (kalória): 91.072 kcal; zsír: 3.373 g; zsírsav: 0.053 g; szénhidrát: 12.084 g; só: 0.111 g; kalcium: 68.250 mg; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 2.754 g; tejkalcium: 18.000 mg</p> <p>Húsgombóc kész {3!}<br/>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</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Sárgarépás kukoricafőzelék tejmentes {1!, 12!}</li><li>Rántott csirkecomb {1!, 3!}</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>Sárgarépás kukoricafőzelék tejmentes {1!, 12!}<br/>energia (Joule): 1004.713 kJ; energia (kalória): 239.973 kcal; zsír: 5.090 g; zsírsav: 0.150 g; szénhidrát: 39.836 g; cukor: 8.200 g; só: 0.168 g; kalcium: 30.001 mg; telített zsírsav: 0.025 g; fehérje (össz): 7.229 g; tejkalcium: 30.000 mg</p> <p>Rántott csirkecomb {1!, 3!}<br/>energia (Joule): 1649.583 kJ; energia (kalória): 393.996 kcal; zsír: 24.988 g; zsírsav: 0.602 g; szénhidrát: 20.184 g; cukor: 0.039 g; só: 0.099 g; kalcium: 2.210 mg; fehérje (össz): 19.671 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Tejmentes vadas {9!, 10!}</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>Tejmentes vadas {9!, 10!}<br/>energia (Joule): 655.652 kJ; energia (kalória): 156.600 kcal; zsír: 5.571 g; zsírsav: 0.058 g; szénhidrát: 11.385 g; cukor: 8.168 g; só: 0.110 g; kalcium: 24.777 mg; telített zsírsav: 0.015 g; koleszterin: 30.000 mg; fehérje (össz): 14.159 g; tejkalcium: 18.000 mg</p> <p>Tészta köret (szarvacska)<br/>energia (Joule): 775.075 kJ; energia (kalória): 185.124 kcal; zsír: 0.721 g; szénhidrát: 37.595 g; só: 0.103 g; fehérje (össz): 6.438 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Nyírségi gombócleves tejmentes {1!, 12!}</li><li>Tejmentes tejberizs</li><li>Kakaó szórat</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>Nyírségi gombócleves tejmentes {1!, 12!}<br/>energia (Joule): 719.735 kJ; energia (kalória): 171.906 kcal; zsír: 8.609 g; zsírsav: 0.309 g; szénhidrát: 12.174 g; cukor: 1.015 g; só: 0.170 g; kalcium: 17.160 mg; telített zsírsav: 5.790 g; fehérje (össz): 10.706 g</p> <p>Tejmentes tejberizs<br/>energia (Joule): 672.050 kJ; energia (kalória): 160.517 kcal; zsír: 0.825 g; szénhidrát: 35.215 g; cukor: 9.990 g; só: 0.120 g; kalcium: 180.060 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.300 g; tejkalcium: 180.000 mg</p> <p>Kakaó szórat<br/>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</p> |                       |
| Uzsonna                    | <ul style="list-style-type: none"><li>korpás zsemle {1!}</li><li>minilekvár</li></ul> <p>korpás zsemle {1!}<br/>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</p> <p>minilekvár<br/>energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>teljes kiörlésű kifli {1!}</li><li>Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin</li><li>Növényi sajt</li></ul> <p>teljes kiörlésű kifli {1!}<br/>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</p> <p>Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin<br/>energia (Joule): 462.500 kJ; energia (kalória): 110.466 kcal; zsír: 12.500 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 3.500 g</p> <p>Növényi sajt</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Mese fit keksz telj.kiörl. {1!, 12!}</li><li>Alma</li></ul> <p>Mese fit keksz telj.kiörl. {1!, 12!}<br/>energia (Joule): 375.000 kJ; energia (kalória): 89.567 kcal; zsír: 3.560 g; szénhidrát: 12.460 g; fehérje (össz): 1.460 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>korpás zsemle {1!}</li><li>Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin</li><li>pulykamellsonka</li></ul> <p>korpás zsemle {1!}<br/>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</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> <p>pulykamellsonka<br/>energia (Joule): 134.100 kJ; energia (kalória): 32.029 kcal; zsír: 0.510 g; szénhidrát: 0.450 g; fehérje (össz): 6.300 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |
| Élettni értékek összesítve | energia (Joule): 3356.7448 kJ<br>energia (kalória): 801.7452 kcal<br>zsír: 28.3960 g<br>zsírsav: 6.5084 g<br>szénhidrát: 109.7400 g<br>cukor: 10.4080 g<br>só: 2.5787 g<br>kalcium: 104.0850 mg<br>telített zsírsav: 1.0750 g<br>fehérje (össz): 27.4760 g<br>tejkalcium: 18.0000 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | energia (Joule): 4337.2992 kJ<br>energia (kalória): 1035.9486 kcal<br>zsír: 45.0330 g<br>zsírsav: 1.0744 g<br>szénhidrát: 119.8250 g<br>cukor: 18.6170 g<br>só: 1.7267 g<br>kalcium: 289.8310 mg<br>telített zsírsav: 3.8430 g<br>fehérje (össz): 35.3030 g<br>tejkalcium: 270.0000 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | energia (Joule): 3318.8698 kJ<br>energia (kalória): 792.6997 kcal<br>zsír: 14.7250 g<br>zsírsav: 0.5740 g<br>szénhidrát: 130.3510 g<br>cukor: 30.7460 g<br>só: 1.2970 g<br>kalcium: 157.3920 mg<br>telített zsírsav: 0.8750 g<br>koleszterin: 30.0000 mg<br>fehérje (össz): 35.0600 g<br>tejkalcium: 138.0000 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | energia (Joule): 2913.3632 kJ<br>energia (kalória): 695.8469 kcal<br>zsír: 17.1700 g<br>zsírsav: 1.6634 g<br>szénhidrát: 107.1880 g<br>cukor: 29.0080 g<br>só: 1.3847 g<br>kalcium: 215.0890 mg<br>telített zsírsav: 7.3700 g<br>fehérje (össz): 27.9860 g<br>tejkalcium: 180.0000 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 |  | Foldimogyoró és abból készült termékek               | 6 |  | Szójabab és abból készült termékek   | 7 |  | Tej és abból készült termékek (belvért a laktózt is) | 8 |  | Diófélék és azokból készült termékek |



## Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

| Étkezés                                                                              | Hétfő<br>2026.10.19.                     | Kedd<br>2026.10.20.                                                                  | Szerda<br>2026.10.21.                     | Csütörtök<br>2026.10.22.                                                             | Péntek<br>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