



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Reggeli	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin · vegyes virágméz mini · Rizstejes tejeskávé · 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 transzzsírsv 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 · vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; szénhidrát: 20.250 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.100 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · zöldfűszeres szendvicskrém · 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 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	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Hentes toast sonka · Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin · jégsaláta · 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 · 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 · Csökkentett transzzsírsv 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 · jégsaláta energia (Joule): 2.260 kJ; energia (kalória): 0.540 kcal; zsír: 0.002 g; zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 0.040 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · kenőmájás · 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 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 · kenőmájás energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; telített zsírsav: 2.670 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g	· Rizstej · teljes kiőrlésű kifli {1!} · minilekvár · 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 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
Tízórai	· gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· ivólé 2dl · ivólé 2dl energia (Joule): 360.000 kJ; energia (kalória): 85.985 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 20.400 g; fehérje (össz): 0.200 g	· ivólé 2dl · ivólé 2dl energia (Joule): 360.000 kJ; energia (kalória): 85.985 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 20.400 g; fehérje (össz): 0.200 g
Ebéd	· Bácskai rizseshús · csemege uborka · Alma · Bácskai rizseshús energia (Joule): 1345.358 kJ; energia (kalória): 321.334 kcal; zsír: 15.867 g; zsírsav: 0.010 g; szénhidrát: 24.992 g; cukor: 0.660 g; só: 1.147 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 13.510 g; fehérje (össz): 17.504 g · csemege uborka energia (Joule): 34.524 kJ; energia (kalória): 8.246 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.560 g; só: 1.440 g; fehérje (össz): 0.360 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	· Sertéssült · Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} · Alma · Sertéssült energia (Joule): 621.124 kJ; energia (kalória): 148.353 kcal; zsír: 9.862 g; szénhidrát: 1.003 g; cukor: 0.395 g; só: 0.627 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.757 g · Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} energia (Joule): 974.274 kJ; energia (kalória): 232.700 kcal; zsír: 10.323 g; szénhidrát: 31.453 g; cukor: 3.497 g; só: 0.051 g; kalcium: 0.021 mg; fehérje (össz): 3.864 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	· Sertésragu leves {1!, 9!} · Rántott csokoládés palacsinta {1!} · Alma · Sertésragu leves {1!, 9!} energia (Joule): 743.431 kJ; energia (kalória): 177.566 kcal; zsír: 12.603 g; zsírsav: 0.015 g; szénhidrát: 6.554 g; cukor: 1.010 g; só: 0.813 g; kalcium: 8.203 mg; telített zsírsav: 5.790 g; fehérje (össz): 8.065 g · Rántott csokoládés palacsinta {1!} energia (Joule): 979.000 kJ; energia (kalória): 233.830 kcal; zsír: 3.110 g; szénhidrát: 46.070 g; cukor: 19.080 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.520 g; fehérje (össz): 4.190 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	· Parajfőzelék tejmentes · Főtt burgonya · Főtt tojás · Alma · Parajfőzelék tejmentes energia (Joule): 203.736 kJ; energia (kalória): 48.662 kcal; zsír: 3.396 g; szénhidrát: 2.882 g; cukor: 0.900 g; só: 0.188 g; kalcium: 126.500 mg; telített zsírsav: 0.050 g; fehérje (össz): 1.294 g; tejkalcium: 60.000 mg · Főtt burgonya energia (Joule): 293.925 kJ; energia (kalória): 70.203 kcal; zsír: 0.150 g; zsírsav: 0.060 g; szénhidrát: 15.000 g; só: 0.499 g; kalcium: 9.000 mg; fehérje (össz): 1.875 g · Főtt tojás · 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	· Halpaprikás tejmentes {1!, 4!} · Tészta köret (szarvacska) · Alma · Halpaprikás tejmentes {1!, 4!} energia (Joule): 286.914 kJ; energia (kalória): 68.529 kcal; zsír: 3.309 g; zsírsav: 1.479 g; szénhidrát: 2.076 g; cukor: 0.438 g; só: 0.122 g; kalcium: 0.035 mg; fehérje (össz): 7.303 g · Tészta köret (szarvacska) energia (Joule): 827.750 kJ; energia (kalória): 197.705 kcal; zsír: 0.770 g; szénhidrát: 40.150 g; só: 0.110 g; fehérje (össz): 6.875 g · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.		
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Pritaminos szendvicskrém · 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 · Pritaminos szendvicskrém 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	· szilva · Zabrudí · szilva energia (Joule): 98.500 kJ; energia (kalória): 23.526 kcal; szénhidrát: 5.100 g; cukor: 5.100 g; fehérje (össz): 0.400 g · Zabrudí energia (Joule): 456.300 kJ; energia (kalória): 108.985 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 19.500 g; só: 0.042 g; telített zsírsav: 2.640 g; fehérje (össz): 2.010 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Alma · 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 · 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 · Csökkentett transzzsírsav 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	· vizes zsemle {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · tv paprika · vizes zsemle {1!} 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 · Növényi sajt · Csökkentett transzzsírsav 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kígyóuborka · 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): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 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		
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3484.3590 kJ energia (kalória): 832.2263 kcal zsír: 24.1440 g zsírsav: 0.0100 g szénhidrát: 124.9220 g cukor: 27.4900 g só: 4.0240 g kalcium: 39.2200 mg telített zsírsav: 15.6250 g fehérje (össz): 26.2280 g	energia (Joule): 3425.3008 kJ energia (kalória): 818.1186 kcal zsír: 24.9090 g szénhidrát: 125.2170 g cukor: 16.4720 g só: 1.6620 g kalcium: 23.0400 mg telített zsírsav: 2.6550 g fehérje (össz): 25.1920 g	energia (Joule): 3869.9180 kJ energia (kalória): 924.3150 kcal zsír: 24.6120 g zsírsav: 1.9334 g szénhidrát: 145.1140 g cukor: 30.1300 g só: 3.4338 g kalcium: 265.4230 mg telített zsírsav: 7.9400 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 27.6890 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 2666.9238 kJ energia (kalória): 636.9855 kcal zsír: 15.8120 g zsírsav: 7.5450 g szénhidrát: 104.1010 g cukor: 8.3800 g só: 3.2940 g kalcium: 148.3190 mg telített zsírsav: 3.4350 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 17.8400 g tejkalcium: 60.0000 mg	energia (Joule): 2629.9944 kJ energia (kalória): 628.1648 kcal zsír: 8.1030 g zsírsav: 1.4790 g szénhidrát: 117.7760 g cukor: 5.9680 g só: 1.0820 g kalcium: 249.2750 mg telített zsírsav: 0.9150 g fehérje (össz): 19.1260 g tejkalcium: 240.0000 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	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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus