Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Reggeli	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · tv paprika · Tea citromos energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g · teljes 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 · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) energia (Joule): 278.705 kJ; energia (kalória): 66.567 kcal; zsír: 7.505 g; szénhidrát: 0.014 g; só: 0.180 g; kalcium: 0.645 mg; telített zsírsav: 2.100 g; fehérje (össz): 0.024 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Rizstejes kakaó · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Brokkolis pástétom Tejmentes (jó) · Rizstejes kakaó energia (Joule): 426.280 kJ; energia (kalória): 101.815 kcal; zsír: 1.434 g; zsírsav: 0.413 g; szénhidrát: 20.997 g; cukor: 12.987 g; só: 0.162 g; kalcium: 240.078 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.770 g; tejkalcium: 240.000 mg · teljes 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 · Brokkolis pástétom Tejmentes (jó) energia (Joule): 185.681 kJ; energia (kalória): 44.349 kcal; zsír: 4.209 g; szénhidrát: 1.579 g; cukor: 0.119 g; só: 0.219 g; kalcium: 6.385 mg; telített zsírsav: 3.833 g; fehérje (össz): 0.186 g	· Tea citromos · korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Növényi sajt · kígyóuborka · Tea citromos energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g · 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 · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · Növényi sajt · 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	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · Tea citromos energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g · teljes 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 · Padlizsánkrém házi energia (Joule): 13.936 kJ; energia (kalória): 3.328 kcal; zsír: 0.025 g; szénhidrát: 0.607 g; cukor: 0.603 g; só: 0.098 g; fehérje (össz): 0.165 g	· Rizstejes kakaó · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · olasz felvágott kométa · Rizstejes kakaó energia (Joule): 426.280 kJ; energia (kalória): 101.815 kcal; zsír: 1.434 g; zsírsav: 0.413 g; szénhidrát: 20.997 g; cukor: 12.987 g; só: 0.162 g; kalcium: 240.078 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.770 g; tejkalcium: 240.000 mg · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 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	· Borsos tokány(jó) · Párolt bulgur(jó) {1!} · savanyúság · Alma · Borsos tokány(jó) energia (Joule): 472.522 kJ; energia (kalória): 112.861 kcal; zsír: 6.431 g; zsírsav: 1.674 g; szénhidrát: 0.739 g; cukor: 0.215 g; só: 0.243 g; kalcium: 9.567 mg; telített zsírsav: 10.808 g; fehérje (össz): 12.315 g · Párolt bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 813.315 kJ; energia (kalória): 194.257 kcal; zsír: 3.161 g; zsírsav: 0.470 g; szénhidrát: 37.954 g; só: 0.271 g; fehérje (össz): 6.148 g · savanyúság energia (Joule): 27.600 kJ; energia (kalória): 6.592 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.240 g; fehérje (össz): 0.240 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	· Brokkolis csirke tejmentes (jó) {1!} · Párolt rizs(jó) · Alma · Brokkolis csirke tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 406.792 kJ; energia (kalória): 97.160 kcal; zsír: 3.007 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 3.616 g; cukor: 1.107 g; só: 0.125 g; kalcium: 52.545 mg; kolleszterin: 30.690 mg; fehérje (össz): 13.402 g · Párolt rizs(jó) energia (Joule): 1144.053 kJ; energia (kalória): 273.252 kcal; zsír: 10.135 g; szénhidrát: 39.738 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 4.103 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	· Kassai burgonyaleves tejmentes (jó) {1!} · Grízes tészta {1!} · Alma · Kassai burgonyaleves tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 527.392 kJ; energia (kalória): 125.967 kcal; zsír: 9.384 g; zsírsav: 7.627 g; szénhidrát: 4.139 g; cukor: 0.130 g; só: 0.817 g; kalcium: 6.367 mg; fehérje (össz): 6.068 g · Grízes tészta {1!} energia (Joule): 1449.799 kJ; energia (kalória): 346.277 kcal; zsír: 3.303 g; szénhidrát: 69.871 g; cukor: 6.308 g; só: 0.111 g; kalcium: 0.028 mg; fehérje (össz): 8.491 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	· Paradicsomoskápo szta {1!} · Sertés sült(jó) · Alma · Paradicsomoskáposzta {1!} energia (Joule): 828.123 kJ; energia (kalória): 197.794 kcal; zsír: 5.143 g; zsírsav: 0.237 g; szénhidrát: 34.179 g; cukor: 27.500 g; só: 0.050 g; kalcium: 223.289 mg; fehérje (össz): 2.854 g · Sertés sült(jó) energia (Joule): 507.244 kJ; energia (kalória): 121.154 kcal; zsír: 7.202 g; szénhidrát: 0.852 g; cukor: 0.316 g; só: 0.123 g; kalcium: 9.860 mg; fehérje (össz): 12.307 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	· Hagymás tört burgonya(jó) · Sertés flekken(jó) · csalamádé · Alma · Hagymás tört burgonya(jó) energia (Joule): 143.070 kJ; energia (kalória): 34.172 kcal; zsír: 3.525 g; szénhidrát: 0.293 g; só: 0.399 g; kalcium: 0.047 mg; fehérje (össz): 0.070 g · Sertés flekken(jó) energia (Joule): 496.325 kJ; energia (kalória): 118.546 kcal; zsír: 7.198 g; szénhidrát: 0.328 g; só: 0.123 g; kalcium: 9.860 mg; fehérje (össz): 12.195 g · csalamádé energia (Joule): 112.920 kJ; energia (kalória): 26.971 kcal; zsír: 0.126 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 5.610 g; cukor: 2.580 g; só: 1.785 g; fehérje (össz): 0.780 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**

48. hét (2026-11-23 - 2026-11-29)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · vegyes virágméz mini · teljes kiörlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · 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	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes Zala felvágott · kígyóuborka · 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 · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · Hentes Zala felvágott 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 · 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	· briós (1 db 56 g) {1!, 3!} · 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	· korpás zsemle {1!} · Violife növényi sajtkrém · tv paprika · 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 · Violife növényi sajtkrém energia (Joule): 296.100 kJ; energia (kalória): 70.722 kcal; zsír: 6.900 g; szénhidrát: 2.400 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 6.300 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· korpás zsemle {1!} · Lenmagos Tejmentes sajtkrém (jó) · 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 · Lenmagos Tejmentes sajtkrém (jó) energia (Joule): 156.915 kJ; energia (kalória): 37.478 kcal; zsír: 3.569 g; szénhidrát: 1.095 g; só: 0.162 g; telített zsírsav: 2.835 g; fehérje (össz): 0.366 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3233.9140 kJ energia (kalória): 772.4074 kcal zsír: 19.1900 g zsírsav: 2.1440 g szénhidrát: 124.9870 g cukor: 35.4230 g só: 1.9810 g kalcium: 38.2820 mg telített zsírsav: 13.2880 g fehérje (össz): 27.0180 g	energia (Joule): 3982.9558 kJ energia (kalória): 951.3116 kcal zsír: 27.4350 g zsírsav: 7.0554 g szénhidrát: 140.0480 g cukor: 25.1010 g só: 3.1337 g kalcium: 324.6080 mg telített zsírsav: 4.7430 g koleszterin: 30.6900 mg fehérje (össz): 34.7410 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3260.5580 kJ energia (kalória): 778.7707 kcal zsír: 16.8870 g zsírsav: 7.9494 g szénhidrát: 133.4880 g cukor: 22.2440 g só: 1.6137 g kalcium: 20.2450 mg telített zsírsav: 0.3800 g fehérje (össz): 23.0400 g	energia (Joule): 3207.4958 kJ energia (kalória): 766.0976 kcal zsír: 20.6860 g zsírsav: 0.5594 g szénhidrát: 117.2860 g cukor: 43.7150 g só: 2.2287 g kalcium: 259.5990 mg telített zsírsav: 6.3300 g fehérje (össz): 27.0030 g	energia (Joule): 3253.4178 kJ energia (kalória): 777.0662 kcal zsír: 27.7420 g zsírsav: 0.7774 g szénhidrát: 101.8410 g cukor: 25.9450 g só: 5.5187 g kalcium: 275.5850 mg telített zsírsav: 3.4150 g fehérje (össz): 29.5910 g tejkalcium: 240.0000 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 (beértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus