Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Reggeli	· Tea citromos · korpás zsemle {1!} · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · 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 · Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 150.668 kJ; energia (kalória): 35.986 kcal; zsír: 1.753 g; szénhidrát: 0.935 g; só: 0.061 g; kalcium: 17.823 mg; telített zsírsav: 0.325 g; fehérje (össz): 4.065 g; tejkalcium: 20.000 mg	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes sertés párizsi · kígyóuborka · Tejeskávé koff mentes {7!} energia (Joule): 250.990 kJ; energia (kalória): 59.949 kcal; zsír: 1.534 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 7.609 g; cukor: 1.499 g; só: 0.002 g; kalcium: 118.009 mg; telített zsírsav: 1.000 g; fehérje (össz): 3.455 g; tejkalcium: 118.000 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): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · Hentes sertés párizsi 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 · 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!} · sajtkrém natur {7!} · 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 · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.390 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg	· tej 2,8% {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa bécsi felvágott · tej 2,8% {7!} energia (Joule): 504.000 kJ; energia (kalória): 120.378 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 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): 462.500 kJ; energia (kalória): 110.466 kcal; zsír: 12.500 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 3.500 g · Kométa bécsi felvágott energia (Joule): 266.100 kJ; energia (kalória): 63.557 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · Holland kakaó főzött {7!} energia (Joule): 542.140 kJ; energia (kalória): 129.488 kcal; zsír: 3.217 g; zsírsav: 0.206 g; szénhidrát: 17.199 g; cukor: 6.494 g; só: 0.001 g; kalcium: 236.039 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.985 g; tejkalcium: 236.000 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 · 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
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

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	· Alma · Csikós tokány (új) {1!, 7!} · Párolt 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 · Csikós tokány (új) {1!, 7!} energia (Joule): 678.778 kJ; energia (kalória): 162.123 kcal; zsír: 10.978 g; zsírsav: 2.779 g; szénhidrát: 2.587 g; cukor: 0.198 g; só: 0.216 g; kalcium: 31.710 mg; telített zsírsav: 10.133 g; fehérje (össz): 12.222 g; tejkalcium: 22.750 mg · 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	· Alma · Burgonyafőzelék(jó) {1!, 7!} · Bélszínes roló {1!, 6!} · 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 · Burgonyafőzelék(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 215.610 kJ; energia (kalória): 51.498 kcal; zsír: 3.347 g; zsírsav: 2.586 g; szénhidrát: 4.173 g; só: 0.020 g; kalcium: 21.190 mg; fehérje (össz): 1.179 g; tejkalcium: 21.190 mg · Bélszínes roló {1!, 6!} energia (Joule): 400.500 kJ; energia (kalória): 95.658 kcal; zsír: 3.300 g; szénhidrát: 8.500 g; cukor: 1.600 g; só: 0.950 g; telített zsírsav: 1.450 g; fehérje (össz): 6.500 g	· Alma · Lencsegulyás áttörve(jó) {1!, 3!, 7!, 10!} · Túrós tészta {1!, 3!, 7!} · 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 · Lencsegulyás áttörve(jó) {1!, 3!, 7!, 10!} energia (Joule): 751.731 kJ; energia (kalória): 179.547 kcal; zsír: 7.202 g; zsírsav: 2.628 g; szénhidrát: 14.021 g; cukor: 0.906 g; só: 0.140 g; kalcium: 26.517 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 13.746 g; tejkalcium: 19.500 mg · Túrós tészta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1397.326 kJ; energia (kalória): 333.746 kcal; zsír: 9.705 g; zsírsav: 4.282 g; szénhidrát: 46.540 g; cukor: 6.993 g; só: 1.143 g; kalcium: 67.692 mg; telített zsírsav: 0.605 g; fehérje (össz): 14.524 g; tejkalcium: 72.300 mg	· Alma · Sárgarépa főzelék (jó) {1!, 7!} · Vagdaltpogácsa sertéshúsból(jó) {1!, 3!} · 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 · Sárgarépa főzelék (jó) {1!, 7!} energia (Joule): 382.654 kJ; energia (kalória): 91.396 kcal; zsír: 1.033 g; zsírsav: 0.148 g; szénhidrát: 16.487 g; cukor: 9.977 g; kalcium: 58.225 mg; telített zsírsav: 0.493 g; fehérje (össz): 3.563 g; tejkalcium: 58.115 mg · Vagdaltpogácsa sertéshúsból(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 1023.168 kJ; energia (kalória): 244.379 kcal; zsír: 17.781 g; zsírsav: 0.602 g; szénhidrát: 11.604 g; cukor: 0.039 g; só: 0.549 g; kalcium: 10.587 mg; fehérje (össz): 9.706 g	· Petrezselymes burgonya(jó) · Alma · Almás céklasaláta(jó) {10!} · Rántott csirke töltelékes palacsinta {1!, 3!, 7!} · Petrezselymes burgonya(jó) energia (Joule): 51.170 kJ; energia (kalória): 12.222 kcal; zsír: 1.258 g; szénhidrát: 0.245 g; só: 0.751 g; kalcium: 6.125 mg; fehérje (össz): 0.110 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 · Almás céklasaláta(jó) {10!} energia (Joule): 39.669 kJ; energia (kalória): 9.475 kcal; zsír: 0.036 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 2.025 g; cukor: 1.398 g; só: 0.163 g; fehérje (össz): 0.264 g · Rántott csirke töltelékes palacsinta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 575.400 kJ; energia (kalória): 137.432 kcal; zsír: 7.200 g; szénhidrát: 13.200 g; cukor: 0.780 g; só: 0.732 g; telített zsírsav: 1.320 g; fehérje (össz): 4.140 g
Uzsonna	· Kifli {1!, 7!} · gyümölcs joghurt {7!} · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g · gyümölcs joghurt {7!} 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	· korpás zsemle {1!} · tepertőkrém {7!} · lilahagyma · 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 · tepertőkrém {7!} energia (Joule): 1036.200 kJ; energia (kalória): 247.492 kcal; zsír: 24.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · 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): 462.500 kJ; energia (kalória): 110.466 kcal; zsír: 12.500 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 3.500 g · Kométa fokhagymás felvágott energia (Joule): 420.600 kJ; energia (kalória): 100.459 kcal; zsír: 10.800 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· szilva · szilva energia (Joule): 197.000 kJ; energia (kalória): 47.053 kcal; szénhidrát: 10.200 g; cukor: 10.200 g; fehérje (össz): 0.800 g	· sajtos pogácsa {1!, 7!} · mandarin · sajtos pogácsa {1!, 7!} 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 · mandarin energia (Joule): 58.800 kJ; energia (kalória): 14.044 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 2.940 g; cukor: 2.940 g; fehérje (össz): 0.210 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3748.4560 kJ energia (kalória): 895.3025 kcal zsír: 23.2130 g zsírsav: 7.8414 g szénhidrát: 134.2765 g cukor: 23.7715 g só: 1.6323 g kalcium: 273.3830 mg telített zsírsav: 10.4880 g fehérje (össz): 38.1720 g tejkalcium: 252.7500 mg	energia (Joule): 3788.1198 kJ energia (kalória): 904.7788 kcal zsír: 42.5010 g zsírsav: 2.9354 g szénhidrát: 96.7700 g cukor: 16.4770 g só: 3.2372 g kalcium: 164.7990 mg telített zsírsav: 3.1800 g fehérje (össz): 30.2640 g tejkalcium: 139.1900 mg	energia (Joule): 4627.0790 kJ energia (kalória): 1105.1583 kcal zsír: 47.4400 g zsírsav: 6.9100 g szénhidrát: 129.5010 g cukor: 22.8570 g só: 3.2300 g kalcium: 272.7790 mg telített zsírsav: 11.0830 g fehérje (össz): 43.8410 g tejkalcium: 252.3000 mg	energia (Joule): 3738.7798 kJ energia (kalória): 892.9928 kcal zsír: 42.6340 g zsírsav: 0.7500 g szénhidrát: 97.1910 g cukor: 30.2560 g só: 1.7910 g kalcium: 321.4120 mg telített zsírsav: 4.0230 g fehérje (össz): 30.6090 g tejkalcium: 298.1150 mg	energia (Joule): 3341.2728 kJ energia (kalória): 798.0497 kcal zsír: 25.6460 g zsírsav: 0.2080 g szénhidrát: 108.2160 g cukor: 22.2550 g só: 3.5870 g kalcium: 254.7640 mg telített zsírsav: 3.3500 g fehérje (össz): 30.9140 g tejkalcium: 236.0000 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 (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	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus