



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

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.
Reggeli	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Hentes Löncs · Holland kakaó főzött {7!} energia (Joule): 332.140 kJ; energia (kalória): 79.331 kcal; zsír: 1.717 g; zsírsav: 0.206 g; szénhidrát: 11.899 g; cukor: 6.494 g; só: 0.001 g; kalcium: 118.039 mg; telített zsírsav: 1.000 g; fehérje (össz): 3.585 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 transzzsír-sav 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!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzzsír-sav 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 · trappista sajt {7!} energia (Joule): 410.700 kJ; energia (kalória): 98.094 kcal; zsír: 7.800 g; zsírsav: 7.749 g; szénhidrát: 0.480 g; cukor: 0.480 g; só: 0.450 g; kalcium: 172.500 mg; telített zsírsav: 0.540 g; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 172.500 mg · Csökkentett transzzsír-sav 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	· Tejeskávé koff mentes {7!} · teljes kiörlésű kenyér {1!} · vajkrém natúr {7!} · 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 · vajkrém natúr {7!} energia (Joule): 472.200 kJ; energia (kalória): 112.783 kcal; zsír: 11.700 g; szénhidrát: 1.620 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 0.690 g; tejkalcium: 7.500 mg	· tej 2,8% {7!} · teljes kiörlésű kifli {1!} · kockasajt {7!} · 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 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 · kockasajt {7!} energia (Joule): 253.640 kJ; energia (kalória): 60.581 kcal; zsír: 5.372 g; zsírsav: 4.835 g; szénhidrát: 0.357 g; cukor: 0.357 g; só: 0.476 g; kalcium: 85.000 mg; telített zsírsav: 1.462 g; fehérje (össz): 2.652 g; tejkalcium: 85.000 mg	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · csirkemell sonka · Csökkentett transzzsír-sav 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 transzzsír-sav 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	· Ivóyoghurt Good milk {7!} · Ivóyoghurt Good milk {7!} energia (Joule): 298.750 kJ; energia (kalória): 71.355 kcal; szénhidrát: 13.750 g; kalcium: 137.500 mg; fehérje (össz): 3.750 g; tejkalcium: 137.500 mg	· Ivóyoghurt Good milk {7!} · Ivóyoghurt Good milk {7!} energia (Joule): 298.750 kJ; energia (kalória): 71.355 kcal; szénhidrát: 13.750 g; kalcium: 137.500 mg; fehérje (össz): 3.750 g; tejkalcium: 137.500 mg	· Ivóyoghurt Good milk {7!} · Ivóyoghurt Good milk {7!} energia (Joule): 298.750 kJ; energia (kalória): 71.355 kcal; szénhidrát: 13.750 g; kalcium: 137.500 mg; fehérje (össz): 3.750 g; tejkalcium: 137.500 mg	· 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**

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.
Ebéd	- Alma - Rakott kelkáposzta(új) {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 - Rakott kelkáposzta(új) {7!} energia (Joule): 1532.325 kJ; energia (kalória): 365.989 kcal; zsír: 24.529 g; zsírsav: 4.334 g; szénhidrát: 20.863 g; cukor: 6.336 g; só: 0.022 g; kalcium: 107.975 mg; fehérje (össz): 15.910 g; tejkalcium: 33.150 mg	- Alma - Főtt sertéshús(jó) - Meggy mártás(jó) {1!, 7!} - Pirított 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(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 575.053 kJ; energia (kalória): 137.348 kcal; zsír: 2.233 g; zsírsav: 1.316 g; szénhidrát: 25.594 g; cukor: 6.943 g; só: 0.007 g; kalcium: 50.060 mg; telített zsírsav: 0.333 g; fehérje (össz): 2.521 g; tejkalcium: 50.025 mg - Pirított 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 - Sült virsli feltét - Finom főzelék(jó) {1!, 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 - 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 - Finom főzelék(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 536.334 kJ; energia (kalória): 128.102 kcal; zsír: 1.313 g; szénhidrát: 21.883 g; cukor: 4.645 g; só: 0.250 g; kalcium: 114.883 mg; telített zsírsav: 0.600 g; fehérje (össz): 6.719 g; tejkalcium: 70.800 mg	- 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: 10.953 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): 6.627 g
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	- 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	- teljes kiörlésű kenyér {1!} - Pritaminos sajtkrém {7!} - 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 sajtkrém {7!} energia (Joule): 182.670 kJ; energia (kalória): 43.630 kcal; zsír: 3.275 g; szénhidrát: 1.575 g; só: 0.195 g; kalcium: 80.250 mg; fehérje (össz): 2.040 g; tejkalcium: 80.250 mg	- korpás zsemle {1!} - Körözött {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 - Körözött {7!} energia (Joule): 290.797 kJ; energia (kalória): 69.455 kcal; zsír: 4.309 g; zsírsav: 1.597 g; szénhidrát: 1.956 g; só: 0.099 g; kalcium: 36.395 mg; telített zsírsav: 0.423 g; fehérje (össz): 5.676 g; tejkalcium: 39.000 mg - 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3307.0228 kJ energia (kalória): 789.8693 kcal zsír: 36.1460 g zsírsav: 10.4800 g szénhidrát: 87.2420 g cukor: 28.7500 g só: 1.8650 g kalcium: 238.6140 mg telített zsírsav: 1.7300 g fehérje (össz): 29.8950 g tejkalcium: 151.1500 mg	energia (Joule): 3169.6968 kJ energia (kalória): 757.0683 kcal zsír: 18.3530 g zsírsav: 9.3874 g szénhidrát: 110.0540 g cukor: 15.2560 g só: 2.2817 g kalcium: 395.2290 mg telített zsírsav: 1.5880 g fehérje (össz): 36.8960 g tejkalcium: 360.0250 mg	energia (Joule): 3997.9428 kJ energia (kalória): 954.8943 kcal zsír: 25.2050 g zsírsav: 4.2990 g szénhidrát: 147.9345 g cukor: 14.9465 g só: 2.5446 g kalcium: 482.0740 mg telített zsírsav: 1.0150 g fehérje (össz): 29.8610 g tejkalcium: 473.0000 mg	energia (Joule): 3799.8010 kJ energia (kalória): 907.5684 kcal zsír: 38.2070 g zsírsav: 4.8348 g szénhidrát: 101.3550 g cukor: 10.0220 g só: 3.3780 g kalcium: 674.8530 mg telített zsírsav: 2.0770 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 37.1750 g tejkalcium: 613.5500 mg	energia (Joule): 3346.8748 kJ energia (kalória): 799.3871 kcal zsír: 18.3920 g zsírsav: 2.6564 g szénhidrát: 117.3300 g cukor: 15.8380 g só: 2.7333 g kalcium: 71.8620 mg telített zsírsav: 12.1060 g fehérje (össz): 42.8830 g tejkalcium: 39.0000 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		Szojabab és abból készült termékek	7		Tej és abból készült termékek (belátva 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