Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

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 szendvicskrém házi(jó) · 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 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	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes sertés párizsi · kígyóuborka · 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 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 kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Növényi sajt · 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 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 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	· teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Rizstej · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa bécsi felvágott · 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 · 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 · 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	· teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Rizstejes kakaó · Padlizsánkrém házi · 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 · Rizstejes kakaó 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 · 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
Ebéd	· Alma · Tejmentes csikóstokány(új) {1!} · 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 · Tejmentes csikóstokány(új) {1!} energia (Joule): 940.620 kJ; energia (kalória): 224.663 kcal; zsír: 17.960 g; zsírsav: 0.653 g; szénhidrát: 2.222 g; cukor: 0.328 g; só: 0.226 g; kalcium: 8.960 mg; telített zsírsav: 10.133 g; fehérje (össz): 11.644 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	· Burgonyafőzelék tejmentes (jó) {1!} · Alma · Rántott csirkecomb · Burgonyafőzelék tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 137.136 kJ; energia (kalória): 32.755 kcal; zsír: 1.587 g; zsírsav: 0.651 g; szénhidrát: 3.854 g; cukor: 0.130 g; só: 0.031 g; fehérje (össz): 0.641 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 · Rántott csirkecomb	· Alma · Lencsegulyás tejmentes áttörve (jó) {1!, 3!, 10!} · Mákos metélt {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 · Lencsegulyás tejmentes áttörve (jó) {1!, 3!, 10!} energia (Joule): 684.636 kJ; energia (kalória): 163.522 kcal; zsír: 5.702 g; zsírsav: 0.899 g; szénhidrát: 13.751 g; cukor: 1.036 g; só: 0.152 g; kalcium: 7.017 mg; telített zsírsav: 6.948 g; fehérje (össz): 13.251 g · Mákos metélt {1!} energia (Joule): 1197.482 kJ; energia (kalória): 286.014 kcal; zsír: 7.773 g; zsírsav: 2.458 g; szénhidrát: 45.652 g; cukor: 7.143 g; só: 0.103 g; kalcium: 100.143 mg; fehérje (össz): 7.566 g	· Alma · Zöldbabfőzelék tejmentes(jó) {1!, 12!} · 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 · Zöldbabfőzelék tejmentes(jó) {1!, 12!} energia (Joule): 1571.843 kJ; energia (kalória): 375.429 kcal; zsír: 4.174 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 64.069 g; cukor: 0.130 g; só: 0.574 g; kalcium: 103.405 mg; fehérje (össz): 22.294 g · 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	· Alma · Petrezselymes burgonya(jó) · Rántott csirkecomb · Almás céklasaláta(jó) {10!} · 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 · 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 · Rántott csirkecomb · 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

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**
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.
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · minilekvár · 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 · minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	· korpás zsemle {1!} · Tepertő krém tejmentes (jó) {10!} · 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 · Tepertő krém tejmentes (jó) {10!} energia (Joule): 40.503 kJ; energia (kalória): 9.674 kcal; zsír: 1.032 g; szénhidrát: 0.103 g; só: 0.024 g; telített zsírsav: 0.280 g; fehérje (össz): 0.034 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	· Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} · Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} energia (Joule): 375.000 kJ; energia (kalória): 89.567 kcal; zsír: 3.560 g; szénhidrát: 12.460 g; fehérje (össz): 1.460 g	· mandarin · 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3401.0142 kJ energia (kalória): 812.3174 kcal zsír: 29.7690 g zsírsav: 1.4454 g szénhidrát: 112.3080 g cukor: 15.6240 g só: 1.6477 g kalcium: 28.0750 mg telített zsírsav: 12.2630 g fehérje (össz): 25.5270 g	energia (Joule): 2062.4588 kJ energia (kalória): 492.6108 kcal zsír: 12.0390 g zsírsav: 0.9734 g szénhidrát: 80.4450 g cukor: 13.5080 g só: 2.3202 g kalcium: 25.6000 mg telített zsírsav: 1.0100 g fehérje (össz): 16.2050 g	energia (Joule): 4064.9900 kJ energia (kalória): 970.9059 kcal zsír: 38.8080 g zsírsav: 3.3570 g szénhidrát: 126.0930 g cukor: 23.1370 g só: 1.8420 g kalcium: 125.2300 mg telített zsírsav: 10.8280 g fehérje (össz): 32.6080 g	energia (Joule): 4783.9688 kJ energia (kalória): 1142.6320 kcal zsír: 44.7350 g zsírsav: 1.2520 g szénhidrát: 144.2330 g cukor: 10.2090 g só: 2.5250 g kalcium: 366.5920 mg telített zsírsav: 3.7300 g fehérje (össz): 43.6000 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 1232.5578 kJ energia (kalória): 294.3916 kcal zsír: 3.0720 g zsírsav: 0.5180 g szénhidrát: 60.4780 g cukor: 17.4790 g só: 2.0360 g kalcium: 138.7400 mg telített zsírsav: 0.1300 g fehérje (össz): 7.2520 g tejkalcium: 120.0000 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

Közkonyha manage