Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Reggeli	· Rizstej · korpás zsemle {1!} · kenőmájas · 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 · 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 · kenőmájas 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	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!} · Rizstejes tejeskávé energia (Joule): 440.170 kJ; energia (kalória): 105.133 kcal; zsír: 1.068 g; zsírsav: 0.055 g; szénhidrát: 22.907 g; cukor: 13.487 g; só: 0.164 g; kalcium: 240.081 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.510 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 · Tojáskrém snidlinges(jó) {3!, 10!} energia (Joule): 384.791 kJ; energia (kalória): 91.905 kcal; zsír: 8.499 g; zsírsav: 7.503 g; szénhidrát: 0.279 g; cukor: 0.189 g; só: 1.088 g; kalcium: 8.993 mg; fehérje (össz): 3.505 g	· Tea citromos · Tonhalkrém {4!, 12!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · 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 · Tonhalkrém {4!, 12!} energia (Joule): 132.594 kJ; energia (kalória): 31.670 kcal; zsír: 2.170 g; zsírsav: 1.733 g; só: 0.015 g; kalcium: 1.680 mg; fehérje (össz): 3.010 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	· Rizstejes kakaó · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · briós (1 db 56 g) {1!, 3!} · 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 · 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 · 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	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Pritaminos szendvicskrém · 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 · 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
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 · Mézes mustáros csirke tejmentes(jó) {1!, 10!} · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Párolt rizs(jó) · Alma energia (Joule): 10.878 kJ; energia (kalória): 2.598 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 0.690 g; cukor: 0.502 g; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 0.010 g · Mézes mustáros csirke tejmentes(jó) {1!, 10!} energia (Joule): 412.846 kJ; energia (kalória): 98.607 kcal; zsír: 3.027 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 3.866 g; cukor: 2.682 g; só: 0.524 g; kalcium: 1.260 mg; koleszterin: 35.310 mg; fehérje (össz): 13.406 g · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 864.000 kJ; energia (kalória): 206.363 kcal; zsír: 0.820 g; szénhidrát: 41.000 g; cukor: 1.845 g; só: 0.250 g; telített zsírsav: 0.435 g; fehérje (össz): 6.750 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 · Sárgaborsó főzelék(jó) {1!} · sertéspörkölt(jó) · 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 · Sárgaborsó főzelék(jó) {1!} energia (Joule): 891.190 kJ; energia (kalória): 212.857 kcal; zsír: 6.290 g; zsírsav: 0.549 g; szénhidrát: 28.049 g; só: 0.599 g; kalcium: 0.047 mg; fehérje (össz): 10.534 g · sertéspörkölt(jó) energia (Joule): 432.602 kJ; energia (kalória): 103.325 kcal; zsír: 5.489 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 0.801 g; cukor: 0.281 g; só: 0.518 g; kalcium: 9.567 mg; telített zsírsav: 10.808 g; fehérje (össz): 11.928 g	· Alma · Olasz zöldségleves tejmentes(jó) {9!} · Szilvás gombóc {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 · Olasz zöldségleves tejmentes(jó) {9!} energia (Joule): 214.922 kJ; energia (kalória): 51.333 kcal; zsír: 0.339 g; zsírsav: 0.064 g; szénhidrát: 9.401 g; cukor: 1.998 g; só: 0.030 g; kalcium: 16.068 mg; fehérje (össz): 2.484 g · Szilvás gombóc {1!} energia (Joule): 1557.764 kJ; energia (kalória): 372.065 kcal; zsír: 10.481 g; szénhidrát: 60.974 g; cukor: 4.995 g; só: 0.499 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 6.297 g	· Alma · Gulyásleves(jó) {9!} · Dejós metélt {1!, 8!, 12!} · 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 · Gulyásleves(jó) {9!} energia (Joule): 682.546 kJ; energia (kalória): 163.023 kcal; zsír: 12.704 g; zsírsav: 0.025 g; szénhidrát: 3.349 g; cukor: 1.356 g; só: 0.567 g; kalcium: 10.462 mg; telített zsírsav: 6.176 g; fehérje (össz): 7.390 g · Dejós metélt {1!, 8!, 12!} energia (Joule): 1120.630 kJ; energia (kalória): 267.658 kcal; zsír: 7.108 g; szénhidrát: 37.585 g; cukor: 4.995 g; só: 0.150 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 8.315 g	· Alma · Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi) · Zöldséges 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 · Barbecue-s csirkecomb (ovi,bölcsi) energia (Joule): 412.818 kJ; energia (kalória): 98.600 kcal; zsír: 9.980 g; cukor: 0.879 g; só: 0.499 g; telített zsírsav: 0.005 g; fehérje (össz): 0.070 g · Zöldséges bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 630.695 kJ; energia (kalória): 150.639 kcal; zsír: 0.677 g; zsírsav: 0.465 g; szénhidrát: 32.160 g; cukor: 1.089 g; só: 0.514 g; fehérje (össz): 5.952 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**
46. hét (2026-11-09 - 2026-11-15)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Uzsonna	· Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} · mandarin · 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 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · 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 · 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	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 · 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 · lilahagyma energia (Joule): 33.080 kJ; energia (kalória): 7.901 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.660 g; cukor: 1.660 g; fehérje (össz): 0.240 g	· korpovit keksz {1!, 12!} · Alma · korpovit keksz {1!, 12!} energia (Joule): 0.506 kJ; energia (kalória): 0.121 kcal; zsír: 0.004 g; szénhidrát: 0.015 g; fehérje (össz): 0.005 g · Alma energia (Joule): 217.560 kJ; energia (kalória): 51.963 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 10.040 g; telített zsírsav: 0.030 g; fehérje (össz): 0.200 g	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kígyóuborka · 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 · 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 · 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): 4100.6570 kJ energia (kalória): 979.4256 kcal zsír: 27.8320 g zsírsav: 8.4574 g szénhidrát: 140.9120 g cukor: 13.3270 g só: 2.6647 g kalcium: 254.2600 mg telített zsírsav: 3.3215 g koleszterin: 102.5100 mg fehérje (össz): 36.6690 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3596.0450 kJ energia (kalória): 858.8994 kcal zsír: 29.6180 g zsírsav: 8.1110 g szénhidrát: 112.9200 g cukor: 23.9970 g só: 3.8060 g kalcium: 276.5530 mg telített zsírsav: 13.1380 g fehérje (össz): 34.6150 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3521.5028 kJ energia (kalória): 841.0960 kcal zsír: 15.6760 g zsírsav: 2.1194 g szénhidrát: 150.3830 g cukor: 23.9490 g só: 2.1717 g kalcium: 44.2280 mg telített zsírsav: 0.3800 g fehérje (össz): 23.4080 g	energia (Joule): 3082.6115 kJ energia (kalória): 736.2687 kcal zsír: 24.8238 g zsírsav: 0.4380 g szénhidrát: 104.3659 g cukor: 39.4180 g só: 0.9090 g kalcium: 250.5700 mg telített zsírsav: 6.7860 g fehérje (össz): 19.3236 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3118.8806 kJ energia (kalória): 744.9330 kcal zsír: 20.2770 g zsírsav: 0.4650 g szénhidrát: 123.1200 g cukor: 12.5180 g só: 3.2370 g kalcium: 265.2000 mg telített zsírsav: 2.3350 g fehérje (össz): 18.3520 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 (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