



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Reggeli	- Tejeskávé koff mentes {7!} - foszlós kalács {1!, 7!} - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · 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; tej-kalcium: 118.000 mg · foszlós kalács {1!, 7!} energia (Joule): 1011.000 kJ; energia (kalória): 241.473 kcal; zsír: 6.312 g; zsírsav: 4.938 g; szénhidrát: 38.916 g; cukor: 0.384 g; só: 0.626 g; kalcium: 48.000 mg; fehérje (össz): 7.074 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	- Tea citromos - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - Zöldfűszeres túrókrém {7!} · 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 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 · Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 256.087 kJ; energia (kalória): 61.165 kcal; zsír: 2.976 g; szénhidrát: 1.624 g; só: 0.068 g; kalcium: 29.750 mg; telített zsírsav: 0.553 g; fehérje (össz): 6.896 g; tej-kalcium: 34.000 mg	- tej 2,8% {7!} - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin - kópé felvágott - jégsaláta · 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; tej-kalcium: 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 · 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 · kópé felvágott energia (Joule): 258.600 kJ; energia (kalória): 61.766 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g · jégsaláta energia (Joule): 2.260 kJ; energia (kalória): 0.540 kcal; zsír: 0.002 g; zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 0.040 g	- Tea citromos - teljes kiőrlésű kenyér {1!} - kenőmájás · 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 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 · kenőmájás 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	- tej 2,8% {7!} - teljes kiőrlésű kifli {1!} - vegyes virágméz mini · 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; tej-kalcium: 240.000 mg · teljes kiőrlésű 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 · 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
Tízórai	gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	gyümölcsle, rostos, 100% · gyümölcsle, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	Ivójoghurt Good milk {7!} · Ivójoghurt 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; tej-kalcium: 137.500 mg	Ivójoghurt Good milk {7!} · Ivójoghurt 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; tej-kalcium: 137.500 mg
Ebéd	- Bácskai rizseshús - csemege uborka - Alma · Bácskai rizseshús energia (Joule): 1345.358 kJ; energia (kalória): 321.334 kcal; zsír: 15.867 g; zsírsav: 0.010 g; szénhidrát: 24.992 g; cukor: 0.660 g; só: 1.147 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 13.510 g; fehérje (össz): 17.504 g · csemege uborka energia (Joule): 34.524 kJ; energia (kalória): 8.246 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.560 g; só: 1.440 g; fehérje (össz): 0.360 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	- Sertéssült - Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} - Alma · Sertéssült energia (Joule): 621.124 kJ; energia (kalória): 148.353 kcal; zsír: 9.862 g; szénhidrát: 1.003 g; cukor: 0.395 g; só: 0.627 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.757 g · Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} energia (Joule): 974.274 kJ; energia (kalória): 232.700 kcal; zsír: 10.323 g; szénhidrát: 31.453 g; cukor: 3.497 g; só: 0.051 g; kalcium: 0.021 mg; fehérje (össz): 3.864 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	- Sertésragu leves {1!, 9!} - Rántott csokoládés palacsinta {1!} - Alma · Sertésragu leves {1!, 9!} energia (Joule): 743.431 kJ; energia (kalória): 177.566 kcal; zsír: 12.603 g; zsírsav: 0.015 g; szénhidrát: 6.554 g; cukor: 1.010 g; só: 0.813 g; kalcium: 8.203 mg; telített zsírsav: 5.790 g; fehérje (össz): 8.065 g · Rántott csokoládés palacsinta {1!} energia (Joule): 979.000 kJ; energia (kalória): 233.830 kcal; zsír: 3.110 g; szénhidrát: 46.070 g; cukor: 19.080 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.520 g; fehérje (össz): 4.190 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	- Főtt burgonya - Parajfőzelék {1!, 7!} - Főtt tojás - Alma · Főtt burgonya energia (Joule): 293.925 kJ; energia (kalória): 70.203 kcal; zsír: 0.150 g; zsírsav: 0.060 g; szénhidrát: 15.000 g; só: 0.499 g; kalcium: 9.000 mg; fehérje (össz): 1.875 g · Parajfőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 652.440 kJ; energia (kalória): 155.832 kcal; zsír: 10.790 g; szénhidrát: 9.860 g; cukor: 1.350 g; só: 0.999 g; kalcium: 132.200 mg; telített zsírsav: 0.275 g; fehérje (össz): 3.935 g; tej-kalcium: 32.450 mg · Főtt tojás 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	- Halpaprikás {1!, 4!, 7!} - Tészta köret (szarvacska) - Alma · Halpaprikás {1!, 4!, 7!} energia (Joule): 584.730 kJ; energia (kalória): 139.659 kcal; zsír: 4.739 g; zsírsav: 3.573 g; szénhidrát: 6.697 g; cukor: 0.330 g; só: 0.180 g; kalcium: 26.050 mg; fehérje (össz): 17.541 g; tej-kalcium: 26.000 mg · Tészta köret (szarvacska) energia (Joule): 827.750 kJ; energia (kalória): 197.705 kcal; zsír: 0.770 g; szénhidrát: 40.150 g; só: 0.110 g; fehérje (össz): 6.875 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: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · sajtkrém natur {7!} · 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 · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.510 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg	· szilva · szilva energia (Joule): 98.500 kJ; energia (kalória): 23.526 kcal; szénhidrát: 5.100 g; cukor: 5.100 g; fehérje (össz): 0.400 g	· pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} · pizzás csiga (1 db 56 g) {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 685.360 kJ; energia (kalória): 163.696 kcal; zsír: 9.100 g; szénhidrát: 16.536 g; fehérje (össz): 4.004 g	· vizes zsemle {1!} · trappista sajt {7!} · Csökkentett transzsav tartalmú margarin · tv paprika · vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 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 transzsav 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	· teljes kiörlésű kifli {1!} · vajkrém natúr {7!} · kigyóuborka · 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 · 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 · 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3862.9812 kJ energia (kalória): 922.6592 kcal zsír: 32.9700 g zsírsav: 4.9750 g szénhidrát: 118.7970 g cukor: 9.1230 g só: 4.0998 g kalcium: 343.1290 mg telített zsírsav: 15.2250 g fehérje (össz): 34.6470 g tejkalcium: 278.5000 mg	energia (Joule): 3225.0878 kJ energia (kalória): 770.2982 kcal zsír: 23.6850 g szénhidrát: 107.3410 g cukor: 16.4720 g só: 1.6880 g kalcium: 52.7900 mg telített zsírsav: 0.5680 g fehérje (össz): 30.0780 g tejkalcium: 34.0000 mg	energia (Joule): 4498.1288 kJ energia (kalória): 1074.3606 kcal zsír: 38.5350 g zsírsav: 0.0164 g szénhidrát: 145.7600 g cukor: 25.1100 g só: 2.5650 g kalcium: 260.8030 mg telített zsírsav: 7.0250 g fehérje (össz): 33.1390 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3465.0778 kJ energia (kalória): 827.6203 kcal zsír: 30.9060 g zsírsav: 15.2940 g szénhidrát: 104.9090 g cukor: 9.3100 g só: 4.5550 g kalcium: 464.0190 mg telített zsírsav: 4.2000 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.5310 g tejkalcium: 342.4500 mg	energia (Joule): 3633.0104 kJ energia (kalória): 867.7289 kcal zsír: 23.2330 g zsírsav: 3.5730 g szénhidrát: 124.4170 g cukor: 26.1100 g só: 1.2500 g kalcium: 426.6900 mg telített zsírsav: 0.0150 g fehérje (össz): 40.1040 g tejkalcium: 411.0000 mg
-----------------------------	---	--	--	--	---

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélek 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 (belérv 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	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus