



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Reggeli	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · vegyes virágméz mini · 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 · 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	· limonádé · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · zöldfűszeres szendvicskrém · limonádé energia (Joule): 182.902 kJ; energia (kalória): 43.685 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 10.606 g; cukor: 10.606 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.032 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 szendvicskrém	· Nyári tea · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Hentes sertés párizsi · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kigyóborka · Nyári tea energia (Joule): 166.500 kJ; energia (kalória): 39.768 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 9.600 g; cukor: 9.500 g; só: 0.015 g; fehérje (össz): 0.050 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 · 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 · 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 · kigyóborka 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	· Rizstejes kakaó · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 · 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	· Rizstej · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Hentes sertés párizsi · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · paradicsom · 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 · 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 · 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 · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g
Tízórai	· gyümölcslé, rostos, 100% · gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcslé, rostos, 100% · gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· gyümölcslé, rostos, 100% · gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· ivólé 2dl · ivólé 2dl energia (Joule): 360.000 kJ; energia (kalória): 85.985 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 20.400 g; fehérje (össz): 0.200 g	· ivólé 2dl · ivólé 2dl energia (Joule): 360.000 kJ; energia (kalória): 85.985 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 20.400 g; fehérje (össz): 0.200 g
Ebéd	· Alma · Tejmentes csikóstokány · Tészta köret (szarvacska) · 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 energia (Joule): 531.175 kJ; energia (kalória): 126.869 kcal; zsír: 7.333 g; szénhidrát: 1.394 g; só: 0.173 g; koleszterin: 33.000 mg; fehérje (össz): 12.780 g · Tészta köret (szarvacska) energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 0.504 g; szénhidrát: 26.280 g; só: 0.072 g; fehérje (össz): 4.500 g	· Alma · zöldbabfőzelék tejmentes · Sertéspörkölt · 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 energia (Joule): 330.220 kJ; energia (kalória): 78.872 kcal; zsír: 2.946 g; szénhidrát: 9.271 g; cukor: 0.051 g; só: 0.158 g; kalcium: 85.630 mg; telített zsírsav: 0.013 g; fehérje (össz): 3.350 g; tejkalcium: 15.000 mg · Sertéspörkölt energia (Joule): 680.437 kJ; energia (kalória): 162.520 kcal; zsír: 13.334 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.600 g; cukor: 0.215 g; só: 0.486 g; kalcium: 6.987 mg; telített zsírsav: 7.894 g; fehérje (össz): 8.715 g	· Alma · Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes gluténmentes {3!, 9!, 12!} · Grízes tészta {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 · Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes gluténmentes {3!, 9!, 12!} energia (Joule): 560.029 kJ; energia (kalória): 133.760 kcal; zsír: 9.294 g; zsírsav: 2.308 g; szénhidrát: 4.073 g; cukor: 2.033 g; só: 0.362 g; kalcium: 2.115 mg; fehérje (össz): 7.365 g · Grízes tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1137.610 kJ; energia (kalória): 271.713 kcal; zsír: 3.146 g; szénhidrát: 53.088 g; cukor: 3.518 g; só: 0.106 g; kalcium: 0.015 mg; fehérje (össz): 7.080 g	· Alma · Tejmentes burgonyafőzelék {1!} · Tojásropogós {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 · Tejmentes burgonyafőzelék {1!} energia (Joule): 685.452 kJ; energia (kalória): 163.717 kcal; zsír: 3.357 g; zsírsav: 1.395 g; szénhidrát: 28.788 g; cukor: 0.260 g; só: 0.149 g; kalcium: 13.800 mg; fehérje (össz): 3.804 g · Tojásropogós {1!, 3!} energia (Joule): 694.208 kJ; energia (kalória): 165.809 kcal; zsír: 13.057 g; zsírsav: 2.407 g; szénhidrát: 4.892 g; cukor: 0.099 g; só: 0.652 g; kalcium: 5.610 mg; koleszterin: 9.625 mg; fehérje (össz): 6.160 g	· Alma · Tejmentes rakott bulgur {1!, 9!, 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 · Tejmentes rakott bulgur {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 4087.995 kJ; energia (kalória): 976.401 kcal; zsír: 73.016 g; zsírsav: 0.648 g; szénhidrát: 57.671 g; cukor: 1.133 g; só: 0.082 g; kalcium: 22.125 mg; fehérje (össz): 21.885 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Uzsonna	· Mese fit keksz telj.kiörl. {1!, 12!} · nektarin · Mese fit keksz telj.kiörl. {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 · nektarin energia (Joule): 184.880 kJ; energia (kalória): 44.158 kcal; zsír: 0.368 g; zsírsav: 0.368 g; szénhidrát: 9.424 g; cukor: 9.424 g; fehérje (össz): 0.752 g	· 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	· vizes zsemle {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · 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 · Növényi sajt · Csökkentett transzsírsav 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	· Alma · Mese fit keksz telj.kiörl. {1!, 12!} · 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 · Mese fit keksz telj.kiörl. {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	· briós (1 db 56 g) {1!, 3!} · 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3389.8328 kJ energia (kalória): 809.6482 kcal zsír: 13.2850 g zsírsav: 0.3680 g szénhidrát: 143.3080 g cukor: 34.6940 g só: 1.3470 g kalcium: 262.6000 mg telített zsírsav: 0.2150 g koleszterin: 33.0000 mg fehérje (össz): 26.1320 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 2943.8160 kJ energia (kalória): 703.1189 kcal zsír: 16.9550 g zsírsav: 0.0030 g szénhidrát: 114.1470 g cukor: 15.8920 g só: 1.9010 g kalcium: 109.8970 mg telített zsírsav: 7.9220 g fehérje (össz): 20.2110 g tejkalcium: 15.0000 mg	energia (Joule): 4032.0188 kJ energia (kalória): 963.0305 kcal zsír: 24.3320 g zsírsav: 2.3080 g szénhidrát: 154.2990 g cukor: 20.5810 g só: 2.9325 g kalcium: 14.7300 mg telített zsírsav: 1.4150 g fehérje (össz): 28.1450 g	energia (Joule): 3384.9228 kJ energia (kalória): 808.4753 kcal zsír: 24.3370 g zsírsav: 4.3180 g szénhidrát: 128.1010 g cukor: 17.9170 g só: 1.8850 g kalcium: 152.0250 mg telített zsírsav: 0.8450 g koleszterin: 9.6250 mg fehérje (össz): 18.2270 g tejkalcium: 120.0000 mg	energia (Joule): 6193.4528 kJ energia (kalória): 1479.2813 kcal zsír: 84.5800 g zsírsav: 0.6480 g szénhidrát: 143.0510 g cukor: 6.1530 g só: 1.8515 g kalcium: 274.7250 mg telített zsírsav: 0.9150 g fehérje (össz): 34.5390 g tejkalcium: 240.0000 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 (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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus