



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Reggeli	· Banánturmix tejmentes · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Hentes sertés párizsi · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · Banánturmix tejmentes energia (Joule): 170.112 kJ; energia (kalória): 40.631 kcal; zsír: 0.512 g; szénhidrát: 8.391 g; cukor: 4.471 g; só: 0.080 g; kalcium: 120.009 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 0.347 g; tejkalcium: 120.000 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 · 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 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	· Nyári tea · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Tonhalkrém {10!} · paradicsom · 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 kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 457.199 kJ; energia (kalória): 109.200 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.628 g; kalcium: 8.400 mg; fehérje (össz): 3.760 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 · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · limonádé energia (Joule): 182.902 kJ; energia (kalória): 43.685 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 10.806 g; cukor: 10.806 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.032 g · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 457.199 kJ; energia (kalória): 109.200 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.628 g; kalcium: 8.400 mg; fehérje (össz): 3.760 g · 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 · 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	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Rizstejes tejeskávé 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 · Rizstejes tejeskávé 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	· Rizstej · teljes kiörlésű kenyér {1!} · eper lekvár · 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 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 · eper lekvár energia (Joule): 332.700 kJ; energia (kalória): 79.464 kcal; szénhidrát: 19.200 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 · Sertés pörkölt · Kuszkus köret {12!} · csemege uborka · 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 · Sertés pörkölt energia (Joule): 585.047 kJ; energia (kalória): 139.736 kcal; zsír: 9.526 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 1.692 g; só: 0.206 g; kalcium: 10.875 mg; telített zsírsav: 9.650 g; fehérje (össz): 10.951 g · Kuszkus köret {12!} energia (Joule): 657.615 kJ; energia (kalória): 157.069 kcal; zsír: 0.768 g; zsírsav: 0.192 g; szénhidrát: 31.192 g; só: 0.049 g; fehérje (össz): 5.189 g · csemege uborka energia (Joule): 46.032 kJ; energia (kalória): 10.995 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 2.080 g; cukor: 2.080 g; só: 1.920 g; fehérje (össz): 0.480 g	· Alma · sóskamártás tejmentes glutenmentes · Főtt sertéshús · Főtt burgonya · 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 · sóskamártás tejmentes glutenmentes energia (Joule): 471.520 kJ; energia (kalória): 112.621 kcal; zsír: 2.830 g; zsírsav: 0.058 g; szénhidrát: 19.435 g; cukor: 10.910 g; só: 0.061 g; kalcium: 63.260 mg; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 1.680 g; tejkalcium: 18.000 mg · Főtt sertéshús energia (Joule): 486.350 kJ; energia (kalória): 116.163 kcal; zsír: 5.751 g; szénhidrát: 0.284 g; só: 1.149 g; kalcium: 12.070 mg; fehérje (össz): 14.910 g · Főtt burgonya energia (Joule): 587.850 kJ; energia (kalória): 140.406 kcal; zsír: 0.300 g; zsírsav: 0.120 g; szénhidrát: 30.000 g; só: 0.998 g; kalcium: 18.000 mg; fehérje (össz): 3.750 g	· Alma · Tejmentes Palócleves · 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 · Tejmentes Palócleves energia (Joule): 540.686 kJ; energia (kalória): 129.141 kcal; zsír: 9.410 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 2.916 g; cukor: 0.153 g; só: 0.246 g; kalcium: 32.415 mg; telített zsírsav: 5.800 g; fehérje (össz): 7.348 g; tejkalcium: 12.000 mg · 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 · Tejmentes tökfőzelék {12!} · Rántott sertéskaraj {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 tökfőzelék {12!} energia (Joule): 247.594 kJ; energia (kalória): 59.137 kcal; zsír: 2.679 g; szénhidrát: 6.973 g; cukor: 0.153 g; só: 0.159 g; kalcium: 15.630 mg; telített zsírsav: 0.013 g; fehérje (össz): 1.222 g; tejkalcium: 15.000 mg · Rántott sertéskaraj {1!} energia (Joule): 696.800 kJ; energia (kalória): 166.428 kcal; zsír: 7.360 g; szénhidrát: 12.800 g; fehérje (össz): 11.200 g	· Alma · Mustáros csirkemell · Tejmentes {10!} · Párolt rizs · 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 · Mustáros csirkemell Tejmentes {10!} energia (Joule): 482.726 kJ; energia (kalória): 115.298 kcal; zsír: 5.178 g; zsírsav: 1.304 g; szénhidrát: 1.430 g; cukor: 0.260 g; só: 0.149 g; kalcium: 1.225 mg; telített zsírsav: 0.350 g; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 15.096 g · Párolt rizs energia (Joule): 652.382 kJ; energia (kalória): 155.619 kcal; zsír: 2.609 g; szénhidrát: 29.237 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 3.019 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Uzsonna	· vizes zsemle {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi · 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 · Zöldfűszeres szendvicskrém házi energia (Joule): 279.012 kJ; energia (kalória): 66.641 kcal; zsír: 7.501 g; szénhidrát: 0.051 g; só: 0.229 g; telített zsírsav: 2.100 g; fehérje (össz): 0.011 g	· korpás zsemle {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · 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 · Növényi sajt 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	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Növényi sajt · 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 · 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 · Növényi sajt	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Hentes toast sonka · póréhagyma · 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 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 toast sonka energia (Joule): 196.440 kJ; energia (kalória): 46.919 kcal; zsír: 2.130 g; zsírsav: 1.917 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.334 g; koleszterin: 21.000 mg; fehérje (össz): 6.780 g · póréhagyma energia (Joule): 4.800 kJ; energia (kalória): 1.147 kcal; zsír: 0.009 g; szénhidrát: 0.027 g; cukor: 0.189 g; kalcium: 2.610 mg; fehérje (össz): 0.066 g	· teljes kiőrlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin · Alma · 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 · 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 · Alma energia (Joule): 21.756 kJ; energia (kalória): 5.196 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 1.380 g; cukor: 1.004 g; telített zsírsav: 0.003 g; fehérje (össz): 0.020 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3798.4558 kJ energia (kalória): 907.2467 kcal zsír: 27.6990 g zsírsav: 0.1930 g szénhidrát: 130.4340 g cukor: 11.5710 g só: 4.8735 g kalcium: 143.4840 mg telített zsírsav: 12.5650 g fehérje (össz): 30.3280 g tejkalcium: 120.0000 mg	energia (Joule): 3392.2396 kJ energia (kalória): 810.2233 kcal zsír: 12.7120 g zsírsav: 0.5004 g szénhidrát: 140.3680 g cukor: 25.7830 g só: 3.5667 g kalcium: 114.7300 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 30.4640 g tejkalcium: 18.0000 mg	energia (Joule): 4156.5598 kJ energia (kalória): 992.7768 kcal zsír: 36.2260 g zsírsav: 0.0040 g szénhidrát: 142.5660 g cukor: 20.7740 g só: 1.8080 g kalcium: 45.5250 mg telített zsírsav: 7.2150 g fehérje (össz): 23.8110 g tejkalcium: 12.0000 mg	energia (Joule): 3138.2818 kJ energia (kalória): 749.5669 kcal zsír: 21.1280 g zsírsav: 2.2394 g szénhidrát: 107.2980 g cukor: 5.7000 g só: 2.2705 g kalcium: 43.8400 mg telített zsírsav: 2.1280 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.8180 g tejkalcium: 15.0000 mg	energia (Joule): 3158.6710 kJ energia (kalória): 754.4371 kcal zsír: 12.0740 g zsírsav: 1.3040 g szénhidrát: 132.5170 g cukor: 6.2840 g só: 1.8760 g kalcium: 258.4450 mg telített zsírsav: 1.2680 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 26.4490 g tejkalcium: 240.0000 mg
-----------------------------	--	--	---	---	---

1	Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek	2	Rákkélek 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	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus