



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

36. hét (2026-08-31 - 2026-09-06)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Reggeli	· Nyári tea · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · 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): 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 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	· teljes kiörlésű kenyér {1!} · Rizstej · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · minilekvár · 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 · 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 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 · minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · 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 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 · 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	· Rizstej · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Mézes margarinkrém · 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 · Mézes margarinkrém energia (Joule): 1002.800 kJ; energia (kalória): 239.515 kcal; zsír: 12.000 g; zsírsav: 11.426 g; szénhidrát: 32.480 g; cukor: 32.480 g; só: 0.200 g; kalcium: 16.000 mg; fehérje (össz): 0.200 g	· Tejeskávé koff mentes · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzsírsav tartalmú margarin · paradicsom · csirkemell sonka · Tejeskávé koff mentes 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 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 · paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g · csirkemell sonka energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.691 g; fehérje (össz): 6.660 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	· 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



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

36. hét (2026-08-31 - 2026-09-06)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd	- Alma - Sertéspörkölt {12!} - Sárgaborsó főzelék {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 Sertéspörkölt {12!} energia (Joule): 456.791 kJ; energia (kalória): 109.103 kcal; zsír: 8.561 g; szénhidrát: 2.429 g; só: 0.544 g; kalcium: 4.350 mg; fehérje (össz): 4.814 g Sárgaborsó főzelék {1!} energia (Joule): 654.125 kJ; energia (kalória): 156.235 kcal; zsír: 4.310 g; zsírsav: 0.366 g; szénhidrát: 21.467 g; só: 0.130 g; kalcium: 0.800 mg; fehérje (össz): 7.634 g	- Alma - Karalábé főzelék tejmentes {1!, 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 Karalábé főzelék tejmentes {1!, 12!} energia (Joule): 381.300 kJ; energia (kalória): 91.072 kcal; zsír: 3.373 g; zsírsav: 0.053 g; szénhidrát: 12.084 g; só: 0.111 g; kalcium: 68.250 mg; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 2.754 g; tejkalcium: 18.000 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 pulykaraguleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Rizstejes tejbedara {1!} - Kakaó szórát 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 pulykaraguleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 503.729 kJ; energia (kalória): 120.313 kcal; zsír: 6.379 g; zsírsav: 1.008 g; szénhidrát: 6.983 g; cukor: 1.773 g; só: 0.361 g; kalcium: 2.115 mg; fehérje (össz): 8.000 g Rizstejes tejbedara {1!} energia (Joule): 661.550 kJ; energia (kalória): 158.009 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 34.190 g; cukor: 9.990 g; só: 0.122 g; kalcium: 180.060 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.650 g; tejkalcium: 180.000 mg Kakaó szórát energia (Joule): 149.250 kJ; energia (kalória): 35.648 kcal; zsír: 1.085 g; zsírsav: 1.032 g; szénhidrát: 5.520 g; cukor: 4.995 g; só: 0.004 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.925 g	- Alma - Lecsós csirkemell - Petrezselymes bulgur {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 Lecsós csirkemell energia (Joule): 518.628 kJ; energia (kalória): 123.872 kcal; zsír: 5.577 g; szénhidrát: 4.073 g; só: 0.147 g; kalcium: 6.210 mg; koleszterin: 33.000 mg; fehérje (össz): 13.205 g Petrezselymes bulgur {1!} energia (Joule): 722.275 kJ; energia (kalória): 172.512 kcal; zsír: 2.596 g; zsírsav: 0.423 g; szénhidrát: 34.161 g; só: 0.518 g; fehérje (össz): 5.534 g	- Alma - Citromos halszelet {1!, 4!, 12!} - 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 Citromos halszelet {1!, 4!, 12!} energia (Joule): 652.328 kJ; energia (kalória): 155.805 kcal; zsír: 5.843 g; zsírsav: 0.550 g; szénhidrát: 2.728 g; cukor: 0.081 g; só: 0.372 g; fehérje (össz): 22.370 g Párolt rizs energia (Joule): 652.382 kJ; energia (kalória): 155.819 kcal; zsír: 2.609 g; szénhidrát: 29.237 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 3.019 g
Uzsonna	- müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} - banán kg müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} energia (Joule): 368.200 kJ; energia (kalória): 87.943 kcal; zsír: 3.200 g; szénhidrát: 13.840 g; fehérje (össz): 1.400 g banán kg energia (Joule): 372.625 kJ; energia (kalória): 89.000 kcal; zsír: 0.330 g; szénhidrát: 23.000 g; cukor: 18.000 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 1.090 g	- teljes kiörlésű kenyér {1!} - kenőmájás - kígyóborka 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 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 kígyóborka 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	- teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - olasz felvágott kométa - tv paprika 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 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 olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 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!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - 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): 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!} - Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin - Növényi sajt 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): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g Növényi sajt



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

36. hét (2026-08-31 - 2026-09-06)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3343.7188 kJ energia (kalória): 798.6342 kcal zsír: 19.4710 g zsírsav: 0.3660 g szénhidrát: 136.0360 g cukor: 32.5200 g só: 1.6910 g kalcium: 23.7500 mg telített zsírsav: 0.7150 g fehérje (össz): 21.1280 g	energia (Joule): 3959.0676 kJ energia (kalória): 945.6077 kcal zsír: 23.5130 g zsírsav: 7.5380 g szénhidrát: 149.1840 g cukor: 5.5300 g só: 3.0400 g kalcium: 333.4500 mg telített zsírsav: 3.6000 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.2040 g tejkalcium: 258.0000 mg	energia (Joule): 3967.5426 kJ energia (kalória): 947.6308 kcal zsír: 21.1770 g zsírsav: 2.0400 g szénhidrát: 158.7960 g cukor: 32.9870 g só: 3.7890 g kalcium: 207.4650 mg telített zsírsav: 0.8650 g fehérje (össz): 27.9620 g tejkalcium: 180.0000 mg	energia (Joule): 3938.0100 kJ energia (kalória): 940.5776 kcal zsír: 24.4400 g zsírsav: 11.8490 g szénhidrát: 152.8840 g cukor: 37.5000 g só: 2.3420 g kalcium: 279.4300 mg telített zsírsav: 0.9150 g koleszterin: 33.0000 mg fehérje (össz): 27.5530 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3076.4670 kJ energia (kalória): 734.8012 kcal zsír: 14.6990 g zsírsav: 0.9580 g szénhidrát: 108.7350 g cukor: 5.1010 g só: 2.6896 g kalcium: 17.2200 mg telített zsírsav: 1.4150 g fehérje (össz): 40.2630 g			
	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	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus