



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Reggeli	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · kenőmájás · 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 · 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	· Rizstej · Gluténmentes granola · 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 · Gluténmentes granola	· Rizstej · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Tojáskrém snidlinges {3!, 10!} · 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 · Tojáskrém snidlinges {3!, 10!} energia (Joule): 279.500 kJ; energia (kalória): 66.758 kcal; zsír: 6.056 g; zsírsav: 3.965 g; szénhidrát: 0.266 g; cukor: 0.121 g; só: 1.033 g; kalcium: 7.250 mg; telített zsírsav: 0.350 g; fehérje (össz): 2.800 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · borjú párizsi · kigyóuborka · 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 · 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 · borjú párizsi 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	· limonádé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Növényi sajt · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · 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 · 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
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
Ebéd	· Alma · Paprikás burgonya virslivel · csalamádé · 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 · Paprikás burgonya virslivel energia (Joule): 1105.296 kJ; energia (kalória): 263.996 kcal; zsír: 25.052 g; zsírsav: 0.006 g; szénhidrát: 0.954 g; cukor: 0.413 g; só: 2.500 g; kalcium: 0.070 mg; koleszterin: 36.000 mg; fehérje (össz): 6.498 g · csalamádé energia (Joule): 188.200 kJ; energia (kalória): 44.951 kcal; zsír: 0.210 g; zsírsav: 0.070 g; szénhidrát: 9.350 g; cukor: 4.300 g; só: 2.975 g; fehérje (össz): 1.300 g	· Lencsefőzelék bölcsis (áttörve) tejmentes {1!, 10!} · Alma · Sertéspörkölt · Lencsefőzelék bölcsis (áttörve) tejmentes {1!, 10!} energia (Joule): 791.330 kJ; energia (kalória): 189.006 kcal; zsír: 6.853 g; zsírsav: 1.301 g; szénhidrát: 22.277 g; cukor: 0.260 g; só: 0.199 g; kalcium: 0.785 mg; fehérje (össz): 8.943 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 · 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	· Frankfurti leves tejmentes gluténmentes {12!} · Mákos nudli {1!, 3!, 3!} · Alma · Frankfurti leves tejmentes gluténmentes {12!} energia (Joule): 709.598 kJ; energia (kalória): 169.485 kcal; zsír: 11.306 g; zsírsav: 0.198 g; szénhidrát: 8.673 g; cukor: 4.058 g; só: 1.698 g; kalcium: 34.565 mg; koleszterin: 21.600 mg; fehérje (össz): 7.091 g · Mákos nudli {1!, 3!} energia (Joule): 1435.280 kJ; energia (kalória): 342.810 kcal; zsír: 8.203 g; zsírsav: 5.793 g; szénhidrát: 56.426 g; cukor: 10.026 g; só: 0.101 g; kalcium: 224.100 mg; telített zsírsav: 0.280 g; fehérje (össz): 10.513 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	· Alma · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} · 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 · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 844.871 kJ; energia (kalória): 201.794 kcal; zsír: 15.769 g; zsírsav: 0.324 g; szénhidrát: 7.786 g; cukor: 0.521 g; só: 0.500 g; kalcium: 8.783 mg; fehérje (össz): 7.553 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 · csemege uborka · Rántott halfilé sütőben {4!} · 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 · 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 · Rántott halfilé sütőben {4!} energia (Joule): 768.825 kJ; energia (kalória): 183.631 kcal; zsír: 9.800 g; zsírsav: 9.120 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 0.060 g; só: 1.850 g; fehérje (össz): 22.155 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



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Uzsonna	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - minilekvár 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 minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	- teljes kiőrlésű kifli {1!} - szilva - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin 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 szilva energia (Joule): 118.200 kJ; energia (kalória): 28.232 kcal; szénhidrát: 6.120 g; cukor: 6.120 g; fehérje (össz): 0.480 g Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsír-sav: 0.350 g	- vizes zsemle {1!} - Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin - olasz felvágott kométa - 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 Csökkentett transzzsír-sav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsír-sav: 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	- korpás zsemle {1!} - Zöldfűszeres szendvicskrém házi 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 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 zsír-sav: 2.100 g; fehérje (össz): 0.011 g	- müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!} - Alma 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 Alma energia (Joule): 217.560 kJ; energia (kalória): 51.963 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 10.040 g; telített zsír-sav: 0.030 g; fehérje (össz): 0.200 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3622.3550 kJ energia (kalória): 865.1851 kcal zsír: 34.2470 g zsírsav: 7.5610 g szénhidrát: 114.6700 g cukor: 20.3390 g só: 7.5570 g kalcium: 17.3500 mg telített zsír-sav: 2.6850 g koleszterin: 103.2000 mg fehérje (össz): 20.7140 g	energia (Joule): 2605.4262 kJ energia (kalória): 622.2959 kcal zsír: 22.6840 g zsírsav: 1.3040 g szénhidrát: 80.2670 g cukor: 11.6150 g só: 1.1900 g kalcium: 252.3920 mg telített zsír-sav: 8.4590 g fehérje (össz): 21.0120 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 4835.9158 kJ energia (kalória): 1155.0392 kcal zsír: 39.6570 g zsírsav: 9.9560 g szénhidrát: 161.1230 g cukor: 19.2250 g só: 6.0340 g kalcium: 518.5150 mg telített zsír-sav: 1.5450 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.9940 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3522.1528 kJ energia (kalória): 841.2527 kcal zsír: 27.5000 g zsírsav: 0.7664 g szénhidrát: 125.2750 g cukor: 6.3890 g só: 3.3847 g kalcium: 52.3830 mg telített zsír-sav: 2.8150 g fehérje (össz): 23.0140 g	energia (Joule): 3471.4708 kJ energia (kalória): 829.1470 kcal zsír: 18.9970 g zsírsav: 9.1200 g szénhidrát: 132.1030 g cukor: 27.2860 g só: 4.5420 g kalcium: 12.6600 mg telített zsír-sav: 0.7450 g fehérje (össz): 33.1060 g
-----------------------------	--	---	--	---	--

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus