

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

	Tejeskávé (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G,T				
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)
** Tápanyag:	T	T	T	M,H	G,T,E
	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37
* Allergén	Kakaós kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	E,G	G	G	G	
	EN= 74,60 ZS= 2,92 TZS= 0,00 FH= 3,20 SZH=22,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hónapos retek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kígyóborka (b)	
		EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	323,2 / 1352,1	167,3 / 703,1	214,8 / 898,9	224,0 / 935,6	285,1 / 1201,1
Zsír (gr):	15,13	3,11	9,08	9,43	13,18
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,70	0,60	1,62	2,94
Fehérje (gr):	8,14	6,00	4,45	6,42	13,61
Szénhidrát (gr):	37,31	26,90	27,06	26,67	26,42
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,60	0,10	0,10	0,16	0,71
Kalcium (Mgr):	182,50	28,22	3,78	8,75	160,95

Tízórai

	Mangólé (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)	Szőlőlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	109,7 / 458,6	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	0,75	3,55	0,15	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,15	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	19,50	22,96	16,95	13,87	14,85
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Pulykavagdalt (b)	Gulyás leves (b)	Sertés apróhús (b)	Svájci rakott burgonya (b)	Csirke apróhús (b)
* Allergén	G,E	Z		T,G,E	
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=121,64 ZS= 6,24 TZS= 0,00 FH= 9,18 SZH= 5,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 19,71	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=415,96 ZS=18,38 TZS= 2,58 FH=20,58 SZH=30,53 CK= 0,00 SÓ= 1,68 KA=192,15	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Tököfőzelék (b)	Darafelfújt (baracklekvár) (b)	Bébirépa-főzelék (b)	Banán (b)	Brokkolifőzelék (b)
** Tápanyag:	T,G	T,G,E	G,T		G,T
	EN=174,84 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=27,64 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=387,29 ZS= 9,32 TZS= 0,00 FH=11,29 SZH=62,51 CK=15,00 SÓ= 0,11 KA=195,21	EN=100,00 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=15,08 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 85,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80
** Tápanyag:	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)		Alma (b)
	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	362,1 / 1523,2	566,6 / 2371,0	263,5 / 1102,3	473,6 / 1988,2	224,6 / 940,1
Zsír (gr):	14,20	15,56	10,88	18,38	5,77
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	2,58	0,82
Fehérje (gr):	14,41	20,47	14,63	20,58	18,31
Szénhidrát (gr):	42,05	81,52	23,44	43,82	21,55
Cukor (gr):	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	0,60	0,59	1,68	1,52
Kalcium (Mgr):	100,29	275,31	105,04	252,54	63,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	* Allergén ** Tápanyag: Gouda sajt szelet (b) T EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Medve kockasajt (b) T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: Vajretek (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag: Kigyóuborka (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	** Tápanyag: Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	** Tápanyag: Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 248,9 / 1041,3	250,2 / 1047,0	262,8 / 1099,5	210,8 / 881,9	235,0 / 983,2
Zsír (gr): 10,81	10,34	13,17	7,10	8,90
Telített zsírsav (gr): 2,00	1,09	4,36	0,14	2,74
Fehérje (gr): 9,62	10,80	12,02	10,04	9,69
Szénhidrát (gr): 27,84	28,34	23,42	25,14	28,29
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	0,02	0,42	0,18	0,40
Kalcium (Mgr): 183,60	193,40	180,00	181,80	264,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 1018,1 / 4267,6	1128,7 / 4726,1	810,1 / 3390,1	1018,1 / 4264,2	806,2 / 3382,4
Zsír (gr): 40,90	32,56	33,28	39,13	28,61
Telített zsírsav (gr): 4,80	1,79	4,96	4,34	6,50
Fehérje (gr): 32,92	41,42	31,25	41,72	41,61
Szénhidrát (gr): 126,69	159,71	90,87	109,50	91,11
Cukor (gr): 5,00	26,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr): 2,20	0,72	1,10	2,02	2,63
Kalcium (Mgr): 466,39	680,48	288,82	623,08	488,44

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámrag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli				
	Tejeskávé (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G,T			
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)
* Allergén	T	T	T	M,H
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37
	Kakaós kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	E,G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=134,40 ZS= 2,92 TZS= 0,00 FH= 3,20 SZH=22,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hónapos retek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigýouborka (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60
Energia (KC/KJ):	323,2 / 1352,1	167,3 / 703,1	214,8 / 898,9	224,0 / 935,6
Zsír (gr):	15,13	3,11	9,08	9,43
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,70	0,60	1,62
Fehérje (gr):	8,14	6,00	4,45	6,42
Szénhidrát (gr):	37,31	26,90	27,06	26,67
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,60	0,10	0,10	0,16
Kalcium (Mgr):	182,50	28,22	3,78	8,75

Tízórai				
	Mangólé (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén		T		T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,88 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	109,7 / 458,6
Zsír (gr):	0,75	3,55	0,15	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,15	4,68
Szénhidrát (gr):	19,50	22,96	16,95	13,87
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd				
	Pulykavagdalt (b)	Borjú apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Sonkafelfűjt (b)
* Allergén	G,E			T,G,E
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=172,53 ZS=12,13 TZS= 0,00 FH=11,85 SZH= 2,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,31	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=160,63 ZS= 7,22 TZS= 0,51 FH= 8,41 SZH= 4,46 CK= 0,00 SÓ= 1,95 KA= 26,10
	Tökfőzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Bébirápafőzelék (b)	Burgonya püré (b)
* Allergén	T,G	G,Z,T	G,T	T
** Tápanyag:	EN=174,84 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=27,64 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	EN=100,00 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=15,08 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 85,80	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35
	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	362,1 / 1523,2	338,7 / 1417,4	263,5 / 1102,3	354,2 / 1482,8
Zsír (gr):	14,20	13,90	10,88	11,27
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,51
Fehérje (gr):	14,41	16,44	14,63	11,96
Szénhidrát (gr):	42,05	33,82	23,44	38,50
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	0,59	0,59	2,95
Kalcium (Mgr):	100,29	197,54	105,04	129,84

--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Pick sertés párizsikrém	(b) Snidlinges tojáskrém (b)	Gouda sajtkrém (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	S EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	T EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kigyóuborka (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Vajretek (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	248,9 / 1041,3	234,0 / 979,2	281,5 / 1177,6	210,8 / 881,9	232,0 / 970,7
Zsír (gr):	10,81	9,25	13,19	7,10	8,78
Telített zsírsav (gr):	2,00	1,09	4,39	0,14	2,74
Fehérje (gr):	9,62	11,15	14,07	10,04	11,33
Szénhidrát (gr):	27,84	26,18	25,76	25,14	26,18
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,11	0,42	0,18	0,40
Kalcium (Mgr):	183,60	190,20	180,00	181,80	264,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1018,1 / 4267,6	884,7 / 3704,7	828,7 / 3468,3	898,7 / 3758,8	695,1 / 2909,8
Zsír (gr):	40,90	29,81	33,30	32,01	20,34
Telített zsírsav (gr):	4,80	1,79	5,00	2,27	4,66
Fehérje (gr):	32,92	37,74	33,30	33,10	36,27
Szénhidrát (gr):	126,69	109,85	93,21	104,18	87,27
Cukor (gr):	5,00	11,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,20	0,81	1,10	3,30	2,04
Kalcium (Mgr):	466,39	599,51	288,82	500,38	338,87

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csilagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli					
	Tejeskávé (I)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T,G				
** Tápanyag:	EN= 114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajtkrém (I)	Violife növényi sajtkrém (I)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (I)
* Allergén		T		M,H	G,T,E
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN=227,70 ZS=11,34 TZS= 5,14 FH=11,28 SZH=19,81 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 88,37
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH=22,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	254,1 / 1063,1	229,1 / 959,8	215,6 / 902,1	224,0 / 935,6	261,5 / 1094,6
Zsír (gr):	7,77	9,26	8,08	9,43	11,38
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,55	1,62	5,14
Fehérje (gr):	8,86	8,24	3,99	6,42	11,67
Szénhidrát (gr):	36,19	26,56	29,86	26,67	26,52
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,02	0,02	0,16	1,09
Kalcium (Mgr):	180,00	153,72	3,78	8,75	94,95

Tízórai					
	Mangólé (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos smoothie (I)	Szőlőlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	0,75	3,55	0,15	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,15	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	19,50	22,83	16,95	18,72	14,85
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
	Pulykavagdalt (b)	Gulyás leves (b)	Sertés apróhús (b)	Svájci rakott burgonya (I)	Csirke apróhús (b)
* Allergén	G,E	Z		T,G,E	
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=121,64 ZS= 6,24 TZS= 0,00 FH= 9,18 SZH= 5,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 19,71	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=275,90 ZS= 9,94 TZS= 2,07 FH=16,18 SZH=29,97 CK= 0,00 SÓ= 1,53 KA= 76,65	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
	Tököfőzelék (I)	Tejbedara (I)	Bébirépfőzelék (I)	Banán (b)	Brokkolifőzelék (I)
* Allergén	T,G	T,G	T,G		T,G
** Tápanyag:	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN=100,00 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=15,03 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 85,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80
	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)		Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	291,7 / 1220,9	399,0 / 1669,4	263,5 / 1102,3	333,5 / 1396,1	231,6 / 969,6
Zsír (gr):	10,48	11,87	10,88	9,94	5,76
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	2,07	0,15
Fehérje (gr):	14,21	17,53	14,63	16,18	19,65
Szénhidrát (gr):	33,33	51,55	23,39	43,26	21,51
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,10	0,75	0,65	1,53	1,58
Kalcium (Mgr):	86,29	324,85	105,04	137,04	99,49

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámrag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Pick sertés párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Laktózmentes sajt (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	S	E	T	S	T
	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	G	G	G		
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kigőyőborka (b)	Újhagyma (b)	Tricolor paprika (b)		
	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	276,9 / 1158,3	278,2 / 1164,0	306,7 / 1282,8	238,8 / 998,9	277,4 / 1160,4
Zsír (gr):	12,21	11,74	14,39	8,50	12,30
Telített zsírsav (gr):	2,00	1,09	1,09	0,14	4,14
Fehérje (gr):	11,12	12,30	15,27	11,54	11,19
Szénhidrát (gr):	29,99	30,49	28,17	27,29	29,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,44	0,66
Kalcium (Mgr):	243,60	253,40	384,00	241,80	310,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	906,6 / 3793,3	1051,0 / 4398,2	854,7 / 3576,6	926,6 / 3874,9	832,0 / 3482,6
Zsír (gr):	31,22	36,42	33,50	32,09	30,20
Telített zsírsav (gr):	3,09	2,04	2,65	3,83	9,43
Fehérje (gr):	34,94	42,23	34,04	38,82	42,51
Szénhidrát (gr):	119,01	131,43	98,37	115,94	92,50
Cukor (gr):	8,50	16,00	5,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	2,59	1,20	0,94	2,34	3,34
Kalcium (Mgr):	509,89	915,52	492,82	567,58	504,44

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csilagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli				
	Tejeskávé (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Violife növényi sajtkrém (	Violife növényi sajtkrém (	Rio mare tonhalkrém (b)
* Allergén				M,H
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén		G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60
Energia (KC/KJ):	296,1 / 1240,1	211,7 / 887,0	215,6 / 902,1	224,0 / 935,6
Zsír (gr):	5,67	7,86	8,08	9,43
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,55	1,62
Fehérje (gr):	4,72	3,44	3,99	6,42
Szénhidrát (gr):	55,90	30,06	29,86	26,67
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,16
Kalcium (Mgr):	240,00	9,72	3,78	8,75

Tízórai					
	Mangólé (b)	Szamócás-banános rizstej	Almalé 100% (b)	Barackos rizstejtermix (d)	Szólólé (b)
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	153,4 / 642,5	69,0 / 289,5	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	0,75	1,36	0,15	1,59	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,63	0,15	0,50	0,00
Szénhidrát (gr):	19,50	33,71	16,95	29,23	14,85
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	2,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd				
	Pulykavagdalt (b)	Gulyás leves (b)	Sertés apróhús (b)	Svájci rakott burgonya (d)
* Allergén	G,E	Z		G,E
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=121,64 ZS= 6,24 TZS= 0,00 FH= 9,18 SZH= 5,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 19,71	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=244,80 ZS= 6,87 TZS= 0,95 FH=11,57 SZH=33,82 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 76,65
	Tököfőzelék (d)	Rizstejbedara (d)	Bébirapafőzelék (d)	Banán (b)
* Allergén	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN=103,50 ZS= 1,11 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=19,38 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 85,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	306,4 / 1282,7	350,0 / 1465,4	267,0 / 1117,3	302,4 / 1266,3
Zsír (gr):	10,17	7,32	10,00	6,87
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,95
Fehérje (gr):	13,40	11,71	13,22	11,57
Szénhidrát (gr):	38,60	55,65	27,74	47,11
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,06	0,49	0,59	0,51
Kalcium (Mgr):	110,29	204,85	105,04	137,04

Energia (KC/KJ):	235,1 / 984,6
Zsír (gr):	4,89
Telített zsírsav (gr):	0,15
Fehérje (gr):	18,24
Szénhidrát (gr):	25,86
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	1,52
Kalcium (Mgr):	99,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Pick sertés párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Violife növényi sajt szelet	Nádudvari kenőmájás (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kígyóuborka (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	290,9 / 1218,3	292,2 / 1224,0	303,3 / 1270,0	252,8 / 1058,9	304,6 / 1275,6
Zsír (gr):	8,71	8,24	9,49	5,00	9,60
Telített zsírsav (gr):	2,00	1,09	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	5,48	6,66	4,83	5,90	3,15
Szénhidrát (gr):	47,39	47,89	49,07	44,69	50,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,18	0,02
Kalcium (Mgr):	243,60	253,40	240,00	241,80	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	977,3 / 4092,1	1007,3 / 4218,9	854,8 / 3578,8	909,0 / 3804,1	806,4 / 3372,9
Zsír (gr):	25,30	24,78	27,72	22,89	23,33
Telített zsírsav (gr):	3,09	2,04	2,65	2,71	3,28
Fehérje (gr):	24,35	22,45	22,19	24,38	28,08
Szénhidrát (gr):	161,38	167,31	123,62	147,69	116,22
Cukor (gr):	8,50	16,00	5,00	7,00	5,00
össz.Só (gr):	2,09	0,52	0,62	0,86	1,59
Kalcium (Mgr):	593,89	651,52	348,82	567,58	350,87

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csilagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli				
	Tejeskávé (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Violife növényi sajtkrém (	Violife növényi sajtkrém (	Rio mare tonhalkrém (b)
* Allergén				M,H
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén		G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60
Energia (KC/KJ):	296,1 / 1240,1	211,7 / 887,0	215,6 / 902,1	224,0 / 935,6
Zsír (gr):	5,67	7,86	8,08	9,43
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,55	1,62
Fehérje (gr):	4,72	3,44	3,99	6,42
Szénhidrát (gr):	55,90	30,06	29,86	26,67
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,16
Kalcium (Mgr):	240,00	9,72	3,78	8,75

Tízórai				
	Mangólé (b)	Szamócás-banános rizstej	Almalé 100% (b)	Barackos rizstejtermix (d)
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
	Szőlőlé (b)			
** Tápanyag:	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	153,4 / 642,5	69,0 / 289,5	129,7 / 543,3
Zsír (gr):	0,75	1,36	0,15	1,59
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,63	0,15	0,50
Szénhidrát (gr):	19,50	33,71	16,95	29,23
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	2,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd				
	Pulykavagdalt (d)	Gulyás leves (b)	Sertés apróhús (b)	Svájci rakott burgonya (td
* Allergén	G	Z		G
** Tápanyag:	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	EN=121,64 ZS= 6,24 TZS= 0,00 FH= 9,18 SZH= 5,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 19,71	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=233,20 ZS= 4,27 TZS= 0,95 FH=13,83 SZH=33,80 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 70,65
	Tököfőzelék (d)	Rizstejbedara (d)	Bébirépa főzelék (d)	Banán (b)
* Allergén	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN=103,50 ZS= 1,11 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=19,38 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 85,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	303,1 / 1268,9	350,0 / 1465,4	267,0 / 1117,3	290,8 / 1217,6
Zsír (gr):	9,93	7,32	10,00	4,27
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,95
Fehérje (gr):	13,08	11,71	13,22	13,83
Szénhidrát (gr):	38,59	55,65	27,74	47,09
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,06	0,49	0,59	0,51
Kalcium (Mgr):	109,49	204,85	105,04	131,04

Energia (KC/KJ):	235,1 / 984,6
Zsír (gr):	4,89
Telített zsírsav (gr):	0,15
Fehérje (gr):	18,24
Szénhidrát (gr):	25,86
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	1,52
Kalcium (Mgr):	99,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Pick sertés párizsi (b)	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajt szelet	Nádudvari kenőmájás (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kígyóuborka (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	290,9 / 1218,3	279,8 / 1172,0	303,3 / 1270,0	252,8 / 1058,9	304,6 / 1275,6
Zsír (gr):	8,71	6,44	9,49	5,00	9,60
Telített zsírsav (gr):	2,00	1,33	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	5,48	7,04	4,83	5,90	3,15
Szénhidrát (gr):	47,39	47,97	49,07	44,69	50,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,02	0,18	0,02
Kalcium (Mgr):	243,60	245,40	240,00	241,80	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	974,0 / 4078,3	994,9 / 4166,9	854,8 / 3578,8	897,4 / 3755,4	808,2 / 3384,6
Zsír (gr):	25,06	22,98	27,72	20,29	22,64
Telített zsírsav (gr):	3,09	2,28	2,65	2,71	2,33
Fehérje (gr):	24,03	22,83	22,19	26,64	26,10
Szénhidrát (gr):	161,37	167,39	123,62	147,67	119,86
Cukor (gr):	8,50	16,00	5,00	7,00	5,00
össz.Só (gr):	2,09	0,88	0,62	0,86	1,55
Kalcium (Mgr):	593,09	643,52	348,82	561,58	346,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

	Tejeskávé (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T,G				
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Violife növényi sajtkrém (	Rio mare tonhalkrém (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,02 KA= 0,00	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	254,1 / 1063,1	229,1 / 959,8	215,6 / 902,1	224,0 / 935,6	207,0 / 866,4
Zsír (gr):	7,77	9,26	8,08	9,43	7,40
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,55	1,62	1,09
Fehérje (gr):	8,86	8,24	3,99	6,42	4,71
Szénhidrát (gr):	36,19	26,56	29,86	26,67	28,42
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,02	0,02	0,16	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	153,72	3,78	8,75	6,58

Tízórai

	Mangólé (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos smoothie (l)	Szőlőlé (b)
* Allergén	T	T		T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	0,75	3,55	0,15	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,15	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	19,50	22,83	16,95	18,72	14,85
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Pulykavagdalt (d)	Gulyás leves (b)	Sertés apróhús (b)	Svájci rakott burgonya (lt	Csirke apróhús (b)
* Allergén	G	Z		T,G	
** Tápanyag:	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	EN=121,64 ZS= 6,24 TZS= 0,00 FH= 9,18 SZH= 5,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 19,71	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=242,90 ZS= 7,54 TZS= 2,07 FH=12,96 SZH=29,85 CK= 0,00 SÓ= 1,53 KA= 68,65	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Tököfőzelék (l)	Tejbedara (l)	Bébirépfőzelék (l)	Banán (b)	Brokkolifőzelék (l)
** Tápanyag:	T,G EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	T,G EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	T,G EN=100,00 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=15,03 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 85,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	T,G EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)		Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	288,4 / 1207,1	399,0 / 1669,4	263,5 / 1102,3	300,5 / 1257,9	231,6 / 969,6
Zsír (gr):	10,24	11,87	10,88	7,54	5,76
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	2,07	0,15
Fehérje (gr):	13,89	17,53	14,63	12,96	19,65
Szénhidrát (gr):	33,32	51,55	23,39	43,14	21,51
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,10	0,75	0,65	1,53	1,58
Kalcium (Mgr):	85,49	324,85	105,04	129,04	99,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Pick sertés párizsi (b)	Sonka szelet (b)	Laktózmentes sajt (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	S	T	T	S	T
	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	G	G	G		
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kigýóuborka (b)	Újhagyma (b)	Tricolor paprika (b)		
	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	276,9 / 1158,3	265,8 / 1112,0	306,7 / 1282,8	238,8 / 998,9	277,4 / 1160,4
Zsír (gr):	12,21	9,94	14,39	8,50	12,30
Telített zsírsav (gr):	2,00	1,33	1,09	0,14	4,14
Fehérje (gr):	11,12	12,68	15,27	11,54	11,19
Szénhidrát (gr):	29,99	30,57	28,17	27,29	29,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,64	0,28	0,44	0,66
Kalcium (Mgr):	243,60	245,40	384,00	241,80	310,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	903,3 / 3779,5	1038,6 / 4346,2	854,7 / 3576,6	893,6 / 3736,7	777,5 / 3254,4
Zsír (gr):	30,98	34,62	33,50	29,69	26,22
Telített zsírsav (gr):	3,09	2,28	2,65	3,83	5,38
Fehérje (gr):	34,62	42,61	34,04	35,60	35,55
Szénhidrát (gr):	119,00	131,51	98,37	115,82	94,41
Cukor (gr):	8,50	16,00	5,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	2,59	1,56	0,94	2,34	2,26
Kalcium (Mgr):	509,09	907,52	492,82	559,58	416,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli					
	Tejeskávé (I)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T,G				
** Tápanyag:	EN= 114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajtkrém (I)	Violife növényi sajtkrém (	Rio mare tonhalkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (I)
* Allergén		T		M,H	G,T,E
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN=227,70 ZS=11,34 TZS= 5,14 FH=11,28 SZH=19,81 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 88,37
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	254,1 / 1063,1	229,1 / 959,8	215,6 / 902,1	224,0 / 935,6	261,5 / 1094,6
Zsír (gr):	7,77	9,26	8,08	9,43	11,38
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,55	1,62	5,14
Fehérje (gr):	8,86	8,24	3,99	6,42	11,67
Szénhidrát (gr):	36,19	26,56	29,86	26,67	26,52
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,02	0,02	0,16	1,09
Kalcium (Mgr):	180,00	153,72	3,78	8,75	94,95

Tízórai					
	Mangólé (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos smoothie (I)	Szőlőlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	0,75	3,55	0,15	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,15	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	19,50	22,83	16,95	18,72	14,85
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
	Pulykavagdalt (b)	Gulyás leves (b)	Sertés apróhús (b)	Svájci rakott burgonya (I)	Csirke apróhús (b)
* Allergén	G,E	Z		T,G,E	
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=121,64 ZS= 6,24 TZS= 0,00 FH= 9,18 SZH= 5,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 19,71	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=275,90 ZS= 9,94 TZS= 2,07 FH=16,18 SZH=29,97 CK= 0,00 SÓ= 1,53 KA= 76,65	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
	Tököfőzelék (I)	Tejbedara (I)	Bébirépfőzelék (I)	Banán (b)	Brokkolifőzelék (I)
* Allergén	T,G	T,G	T,G		T,G
** Tápanyag:	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN=100,00 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=15,03 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 85,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80
	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)		Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	291,7 / 1220,9	399,0 / 1669,4	263,5 / 1102,3	333,5 / 1396,1	231,6 / 969,6
Zsír (gr):	10,48	11,87	10,88	9,94	5,76
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	2,07	0,15
Fehérje (gr):	14,21	17,53	14,63	16,18	19,65
Szénhidrát (gr):	33,33	51,55	23,39	43,26	21,51
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,10	0,75	0,65	1,53	1,58
Kalcium (Mgr):	86,29	324,85	105,04	137,04	99,49

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.19 - 2025.05.25

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Pick sertés párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Laktózmentes sajt (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	S	E	T	S	T
	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	G	G	G		
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kigőyőborka (b)	Újhagyma (b)	Tricolor paprika (b)		
	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	276,9 / 1158,3	278,2 / 1164,0	306,7 / 1282,8	238,8 / 998,9	277,4 / 1160,4
Zsír (gr):	12,21	11,74	14,39	8,50	12,30
Telített zsírsav (gr):	2,00	1,09	1,09	0,14	4,14
Fehérje (gr):	11,12	12,30	15,27	11,54	11,19
Szénhidrát (gr):	29,99	30,49	28,17	27,29	29,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,44	0,66
Kalcium (Mgr):	243,60	253,40	384,00	241,80	310,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	906,6 / 3793,3	1051,0 / 4398,2	854,7 / 3576,6	926,6 / 3874,9	832,0 / 3482,6
Zsír (gr):	31,22	36,42	33,50	32,09	30,20
Telített zsírsav (gr):	3,09	2,04	2,65	3,83	9,43
Fehérje (gr):	34,94	42,23	34,04	38,82	42,51
Szénhidrát (gr):	119,01	131,43	98,37	115,94	92,50
Cukor (gr):	8,50	16,00	5,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	2,59	1,20	0,94	2,34	3,34
Kalcium (Mgr):	509,89	915,52	492,82	567,58	504,44