

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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				
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén				Tej (b)
** Tápanyag:	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	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	Áfonyalekvár (b)	Lazackrém (b)	Kapros túrókrém (b)	Házi pulykahúskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	M EN= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (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,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	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	Német zsemle (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	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	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH=22,96 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	142,5 / 598,5	195,1 / 812,8
Zsír (gr):	3,77	6,66	2,63	5,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,81	0,95
Fehérje (gr):	2,86	5,00	5,14	6,76
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	22,64	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,10	0,14
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	22,28	12,39

Tízórai				
	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Szőlőlé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén		T		T
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 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):	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	61,5 / 258,0	109,7 / 458,6
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,75	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	4,68
Szénhidrát (gr):	18,00	22,96	14,85	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				
	Vagdalt szelet (b)	Pulyka apróhús (b)	Tárkonyos csirkeraguleve	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,E		G,Z,T	E
** Tápanyag:	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=177,01 ZS= 7,82 TZS= 1,40 FH=13,68 SZH=11,18 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 62,45	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Tökfőzelék (b)	Mexikói főzelék (b)	Meggyes mákos kocka (b)	Sóskamártás (b)
** Tápanyag:	T,G EN=174,84 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=27,64 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	G,T EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,15	T,G,K,E EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	T,G EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
** Tápanyag:	Alma (b)	Sárgadinnye (b)		Főtt burgonya (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= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:				Őszibarack (b)
	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	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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62
Energia (KC/KJ):	359,5 / 1512,4	296,4 / 1242,4	489,2 / 2051,3	355,8 / 1257,3
Zsír (gr):	13,66	11,88	20,38	11,30
Telített zsírsav (gr):	2,83	0,00	2,80	2,38
Fehérje (gr):	14,50	14,41	19,15	14,84
Szénhidrát (gr):	42,42	28,83	54,39	48,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	17,50	5,00
össz.Só (gr):	0,61	0,98	1,04	1,09
Kalcium (Mgr):	101,49	94,40	192,73	189,73

--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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=Szezámag 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: Sága Selyemsonka (b) T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Gouda sajt szelet (b) T EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Debreceni cssonkakrém (b) E EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 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: Borjómájas Pick (b) S,T EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G 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: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G 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: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Hagymás kenyér (b) 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	* 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: Tricolor paprika (b) G EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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: Paradicsom (b) G 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: Kígyóuborka (b) G EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	* Allergén ** Tápanyag: Zöldpaprika (b) G EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóuborka (b) G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóuborka (b) G EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóuborka (b) G 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): 244,4 / 1022,2	281,4 / 1177,3	229,9 / 961,6	245,8 / 1028,4	259,6 / 1086,3
Zsír (gr): 9,46	13,22	7,97	10,31	11,48
Telített zsírsav (gr): 1,55	4,39	1,17	1,09	2,60
Fehérje (gr): 11,38	14,16	12,07	10,61	10,04
Szénhidrát (gr): 27,79	25,61	26,78	27,55	27,65
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,56	0,42	0,48	0,02	0,36
Kalcium (Mgr): 183,60	182,80	180,00	191,60	181,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 867,9 / 3640,4	917,5 / 3837,9	923,1 / 3869,3	906,4 / 3557,1	908,9 / 3815,6
Zsír (gr): 27,04	35,30	31,73	31,39	38,84
Telített zsírsav (gr): 5,47	5,67	4,78	4,42	6,43
Fehérje (gr): 28,89	37,72	36,36	36,89	36,85
Szénhidrát (gr): 123,47	104,42	118,66	117,36	98,78
Cukor (gr): 5,00	11,00	22,50	11,00	7,47
össz.Só (gr): 1,18	1,44	1,62	1,26	1,56
Kalcium (Mgr): 288,87	470,47	395,01	573,72	572,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

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				
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén				Tej (b)
** Tápanyag:	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	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
	Áfonyalekvár (b)	Lazackrém (b)	Kapros túrókrém (b)	Házi pulykahúskrém (b)
* Allergén		H,M	T	M
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	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= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
	Német zsemle (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Póréhagyma (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	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= 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	161,2 / 676,6	195,1 / 812,8
Zsír (gr):	3,77	6,66	2,65	5,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,84	0,95
Fehérje (gr):	2,86	5,00	7,18	6,76
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	24,98	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,10	0,14
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	22,28	12,39

Tízórai				
	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Szőlőlé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén		T		T
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 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):	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	61,5 / 258,0	109,7 / 458,6
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,75	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	4,68
Szénhidrát (gr):	18,00	22,96	14,85	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				
	Vagdalt szelet (b)	Pulyka apróhús (b)	Párolt pulykamell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,E			E
** Tápanyag:	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
	Tökfőzelék (b)	Mexikói főzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Sóskamártás (b)
* Allergén	T,G	G,T	G,Z,T	T,G
** 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=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,15	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=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
	Alma (b)	Sárgadinnye (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (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= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
				Őszibarack (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= 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	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62
Energia (KC/KJ):	359,5 / 1512,4	296,4 / 1242,4	279,2 / 1168,5	355,8 / 1257,3
Zsír (gr):	13,66	11,88	11,45	11,30
Telített zsírsav (gr):	2,83	0,00	0,00	2,38
Fehérje (gr):	14,50	14,41	15,56	14,84
Szénhidrát (gr):	42,42	28,83	26,41	48,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,61	0,98	1,08	1,09
Kalcium (Mgr):	101,49	94,40	148,00	189,73

--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén 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	* Allergén 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	* Allergén 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	* Allergén 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	* Allergén 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
* Allergén T ** Tápanyag: EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00
* Allergén G ** Tápanyag: EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* 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	* 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	* Allergén G ** Tápanyag: 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 G ** Tápanyag: 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 T ** Tápanyag: EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	* Allergén T ** Tápanyag: EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ): 244,4 / 1022,2	281,4 / 1177,3	229,9 / 961,6	260,8 / 1086,9	259,6 / 1086,3
Zsír (gr): 9,46	13,22	7,97	12,40	11,48
Telített zsírsav (gr): 1,55	4,39	1,17	2,04	2,60
Fehérje (gr): 11,38	14,16	12,07	9,37	10,04
Szénhidrát (gr): 27,79	25,61	26,78	27,59	27,65
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,56	0,42	0,48	0,05	0,36
Kalcium (Mgr): 183,60	182,80	180,00	188,40	181,80
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ): 867,9 / 3640,4	917,5 / 3837,9	731,7 / 3064,7	921,4 / 3615,5	862,8 / 3619,6
Zsír (gr): 27,04	35,30	22,82	33,48	34,96
Telített zsírsav (gr): 5,47	5,67	2,02	5,37	5,40
Fehérje (gr): 28,89	37,72	34,81	35,65	40,61
Szénhidrát (gr): 123,47	104,42	93,02	117,41	92,54
Cukor (gr): 5,00	11,00	5,00	11,00	4,50
össz.Só (gr): 1,18	1,44	1,66	1,29	1,36
Kalcium (Mgr): 288,87	470,47	350,28	570,52	679,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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=Szezámrag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli				
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén				Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	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	T 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	Áfonyalekvár (b)	Lazackrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Házi pulykahúskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 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	M EN= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	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	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	223,0 / 933,3	195,1 / 812,8
Zsír (gr):	3,77	6,66	8,80	5,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	0,95
Fehérje (gr):	2,86	5,00	9,43	6,76
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	24,64	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	147,78	12,39

Tízórai				
	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Szőlőlé (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén		T		Almalé 100% (b)
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	61,5 / 258,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,75	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	7,20
Szénhidrát (gr):	18,00	22,83	14,85	22,80
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	240,00

Ebéd				
	Vagdalt szelet (b)	Pulyka apróhús (b)	Tárkonyos csirkeraguleve	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,E		T,G,Z	E
** Tápanyag:	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=168,66 ZS= 7,60 TZS= 0,00 FH=12,94 SZH=10,58 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,95	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Tököfőzelék (l)	Mexikói főzelék (l)	Tejbedara (l)	Sóskamártás (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=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	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=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67
** Tápanyag:	Alma (b)	Sárgadinnye (b)		Főtt burgonya (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= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** 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= 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	Őszibarack (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62
Energia (KC/KJ):	289,1 / 1210,2	296,4 / 1242,4	388,4 / 1624,8	326,2 / 1127,0
Zsír (gr):	9,94	11,88	13,22	8,18
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,30	14,41	21,29	14,72
Szénhidrát (gr):	33,70	28,78	43,13	48,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,12	1,05	1,24	1,12
Kalcium (Mgr):	87,49	94,40	300,70	179,63

Energia (KC/KJ):	379,3 / 1589,8
Zsír (gr):	20,92
Telített zsírsav (gr):	4,20
Fehérje (gr):	20,34
Szénhidrát (gr):	25,20
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	0,98
Kalcium (Mgr):	202,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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=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	Sonka szelet (b)	Laktózmentes sajt (b)	Debreceni cssonkakrém (	Főtt tojás karika (b)	Nádudvari kenőmájás (b)
** Tápanyag:	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	E EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 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	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (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	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= 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
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** Tápanyag:	Kígyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		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	EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 2,40 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):	268,4 / 1122,4	306,6 / 1282,5	257,9 / 1078,6	273,8 / 1145,4	246,8 / 1032,5
Zsír (gr):	10,46	14,42	9,37	11,71	8,98
Telített zsírsav (gr):	1,79	1,09	1,17	1,09	0,00
Fehérje (gr):	13,48	15,36	13,57	12,11	10,34
Szénhidrát (gr):	29,38	28,02	28,93	29,70	29,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,64	0,28	0,74	0,28	0,44
Kalcium (Mgr):	243,60	386,80	240,00	251,60	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	821,5 / 3438,4	942,7 / 3943,1	930,7 / 3894,6	971,2 / 3821,2	933,1 / 3907,1
Zsír (gr):	24,32	36,50	32,14	30,86	38,74
Telített zsírsav (gr):	2,91	2,37	2,27	5,64	4,53
Fehérje (gr):	30,79	38,92	44,29	40,78	38,66
Szénhidrát (gr):	116,34	106,65	111,55	128,24	102,98
Cukor (gr):	5,00	11,00	10,00	10,00	7,47
össz.Só (gr):	1,77	1,52	1,99	1,53	1,68
Kalcium (Mgr):	334,87	674,47	688,48	683,62	684,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	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	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:	Áfonyalekvár (b) EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (b) M EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Házi pulykahúskrém (b) M EN= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65	Cini Minis fahéjas (b) G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 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= 0,00 KA= 0,00	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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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	Hónapos retek (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	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	205,6 / 860,5	195,1 / 812,8	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	3,77	6,66	7,40	5,56	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	0,95	0,33
Fehérje (gr):	2,86	5,00	4,63	6,76	6,33
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	28,14	27,60	29,07
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,02	0,14	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	3,78	12,39	180,00

Tízórai

	Multivitamin 100% (b)	Számocás-banános rizstej	Szőlőlé (b)	Barackos rizstejturmix (d)	Almalé 100% (b)
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	61,5 / 258,0	129,7 / 543,3	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	1,36	0,75	1,59	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,63	0,00	0,50	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	33,71	14,85	29,23	16,95
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

	Vagdalt szelet (b)	Pulyka apróhús (b)	Tárkonyos csirkeraguleve	Főtt tojás (b)	Rakott karfiol (d)
* Allergén	G,E		G,Z	E	G
** Tápanyag:	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=151,16 ZS= 5,70 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=11,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 67,95	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=253,19 ZS= 9,89 TZS= 0,00 FH=14,48 SZH=24,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 82,74
* Allergén					
** Tápanyag:	Tököfőzelék (d) G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	Mexikói főzelék (d) G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	Rizstejberizs (d) EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH=63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=184,00	Sóskamártás (d) G EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67
** Tápanyag:	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	Sárgadinnye (b) EN= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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	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	Őszibarack (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62	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):	303,8 / 1272,0	287,3 / 1204,6	442,7 / 1853,2	320,1 / 1161,4	266,7 / 1118,4
Zsír (gr):	9,63	10,79	7,43	7,21	9,98
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,49	12,97	16,59	13,16	14,75
Szénhidrát (gr):	38,97	30,47	74,75	50,35	27,26
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,08	0,98	1,08	1,08	0,98
Kalcium (Mgr):	111,49	70,40	251,95	163,38	88,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajt szelet	Debreceni cssonkakrém (	Főtt tojás karika (b)	Nádudvari kenőmájás (b)
** Tápanyag:	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	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 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= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** 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	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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):	282,4 / 1182,4	303,2 / 1269,7	271,9 / 1138,6	287,8 / 1205,4	260,8 / 1092,5
Zsír (gr):	6,96	9,52	5,87	8,21	5,48
Telített zsírsav (gr):	1,79	1,09	1,17	1,09	0,00
Fehérje (gr):	7,84	4,92	7,93	6,47	4,70
Szénhidrát (gr):	46,78	48,92	46,33	47,10	47,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,02	0,48	0,02	0,18
Kalcium (Mgr):	243,60	242,80	240,00	251,60	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	850,2 / 3560,2	938,9 / 3930,0	981,6 / 4110,3	932,8 / 3722,9	806,5 / 3378,7
Zsír (gr):	20,51	28,33	21,45	22,58	22,90
Telített zsírsav (gr):	2,91	2,37	2,27	2,04	0,33
Fehérje (gr):	24,34	23,51	29,15	26,88	25,93
Szénhidrát (gr):	139,01	140,12	164,07	154,28	120,29
Cukor (gr):	5,00	11,00	10,00	12,00	7,47
össz.Só (gr):	1,47	1,04	1,57	1,24	1,16
Kalcium (Mgr):	358,87	506,47	495,73	607,37	510,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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, 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					
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	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	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:	Áfonyalekvár (b) EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (b) M EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Házi pulykahúskrém (b) M EN= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65	Cini Minis fahéjas (b) G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 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	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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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	Hónapos retek (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	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	205,6 / 860,5	195,1 / 812,8	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	3,77	6,66	7,40	5,56	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	0,95	0,33
Fehérje (gr):	2,86	5,00	4,63	6,76	6,33
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	28,14	27,60	29,07
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,02	0,14	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	3,78	12,39	180,00

Tízórai					
	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstej	Szőlőlé (b)	Barackos rizstejtermix (d)	Almalé 100% (b)
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	61,5 / 258,0	129,7 / 543,3	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	1,36	0,75	1,59	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,63	0,00	0,50	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	33,71	14,85	29,23	16,95
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					
	Vagdalt szelet (d)	Pulyka apróhús (b)	Tárkonyos csirkeraguleve	Párolt csirkemell (b)	Rakott karfiol (d)
* Allergén	G		G,Z		G
** Tápanyag:	EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=151,16 ZS= 5,70 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=11,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 67,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=253,19 ZS= 9,89 TZS= 0,00 FH=14,48 SZH=24,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 82,74
* Allergén	Tökfőzelék (d)	Mexikói főzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Sóskamártás (d)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH=63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=184,00	G EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67
** Tápanyag:	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	Sárgadinnye (b) EN= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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	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	Őszibarack (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62	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):	300,5 / 1258,1	287,3 / 1204,6	442,7 / 1853,2	348,4 / 1279,5	266,7 / 1118,4
Zsír (gr):	9,39	10,79	7,43	4,99	9,98
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,17	12,97	16,59	21,82	14,75
Szénhidrát (gr):	38,96	30,47	74,75	52,15	27,26
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,08	0,98	1,08	2,06	0,98
Kalcium (Mgr):	110,69	70,40	251,95	155,97	88,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajt szelet	Debreceni cssonkakrém (	Köméta csirkemellsonka (	Nádudvari kenőmáj (b)
** Tápanyag:	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	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** 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	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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):	282,4 / 1182,4	303,2 / 1269,7	271,9 / 1138,6	275,4 / 1153,4	260,8 / 1092,5
Zsír (gr):	6,96	9,52	5,87	7,61	5,48
Telített zsírsav (gr):	1,79	1,09	1,17	1,33	0,00
Fehérje (gr):	7,84	4,92	7,93	6,85	4,70
Szénhidrát (gr):	46,78	48,92	46,33	47,18	47,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,02	0,48	0,50	0,18
Kalcium (Mgr):	243,60	242,80	240,00	243,60	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	846,9 / 3546,3	938,9 / 3930,0	981,6 / 4110,3	948,6 / 3788,9	806,5 / 3378,7
Zsír (gr):	20,27	28,33	21,45	19,76	22,90
Telített zsírsav (gr):	2,91	2,37	2,27	2,28	0,33
Fehérje (gr):	24,02	23,51	29,15	35,92	25,93
Szénhidrát (gr):	139,00	140,12	164,07	156,16	120,29
Cukor (gr):	5,00	11,00	10,00	12,00	7,47
össz.Só (gr):	1,47	1,04	1,57	2,71	1,16
Kalcium (Mgr):	358,07	506,47	495,73	591,96	510,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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				
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén				Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	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	T 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	Áfonyalekvár (b)	Lazackrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Házi pulykahúskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 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	M EN= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	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	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	223,0 / 933,3	195,1 / 812,8
Zsír (gr):	3,77	6,66	8,80	5,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	0,95
Fehérje (gr):	2,86	5,00	9,43	6,76
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	24,64	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	147,78	12,39

Tízórai				
	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Szőlőlé (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén		T		T
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	61,5 / 258,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,75	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	7,20
Szénhidrát (gr):	18,00	22,83	14,85	22,80
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	240,00

Ebéd				
	Vagdalt szelet (d)	Pulyka apróhús (b)	Tárkonyos csirkeraguleve	Párolt csirkemell (b)
* Allergén	G		T,G,Z	
** Tápanyag:	EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=168,66 ZS= 7,60 TZS= 0,00 FH=12,94 SZH=10,58 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58
* Allergén	Tökfőzelék (l)	Mexikói főzelék (l)	Tejbedara (l)	Sóskamártás (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=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	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=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67
** Tápanyag:	Alma (b)	Sárgadinnye (b)		Főtt burgonya (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= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:				Őszibarack (b)
	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	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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62
Energia (KC/KJ):	285,8 / 1196,3	296,4 / 1242,4	388,4 / 1624,8	354,5 / 1245,1
Zsír (gr):	9,70	11,88	13,22	5,96
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,98	14,41	21,29	23,37
Szénhidrát (gr):	33,69	28,78	43,13	49,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,12	1,05	1,24	2,10
Kalcium (Mgr):	86,69	94,40	300,70	172,22

--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(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=Szezám-mag 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	Sonka szelet (b)	Laktózmentes sajt (b)	Debreceni csosonkakrém (	Kométa csirkemellsonka (	Nádudvari kenőmáj (b)
** Tápanyag:	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (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	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= 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
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** Tápanyag:	Kígyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		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	EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 2,40 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):	268,4 / 1122,4	306,6 / 1282,5	257,9 / 1078,6	261,4 / 1093,4	246,8 / 1032,5
Zsír (gr):	10,46	14,42	9,37	11,11	8,98
Telített zsírsav (gr):	1,79	1,09	1,17	1,33	0,00
Fehérje (gr):	13,48	15,36	13,57	12,49	10,34
Szénhidrát (gr):	29,38	28,02	28,93	29,78	29,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,64	0,28	0,74	0,76	0,44
Kalcium (Mgr):	243,60	386,80	240,00	243,60	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	818,2 / 3424,5	942,7 / 3943,1	930,7 / 3894,6	987,0 / 3887,3	933,1 / 3907,1
Zsír (gr):	24,08	36,50	32,14	28,04	38,74
Telített zsírsav (gr):	2,91	2,37	2,27	5,88	4,53
Fehérje (gr):	30,47	38,92	44,29	49,82	38,66
Szénhidrát (gr):	116,33	106,65	111,55	130,12	102,98
Cukor (gr):	5,00	11,00	10,00	10,00	7,47
össz.Só (gr):	1,77	1,52	1,99	3,00	1,68
Kalcium (Mgr):	334,07	674,47	688,48	668,21	684,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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				
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén				Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	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	T 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	Áfonyalekvár (b)	Lazackrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Házi pulykahúskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 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	M EN= 57,92 ZS= 4,48 TZS= 0,95 FH= 3,24 SZH= 0,91 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 4,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Hónapos retek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	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	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	195,0 / 816,3	195,0 / 813,1	223,0 / 933,3	195,1 / 812,8
Zsír (gr):	3,77	6,66	8,80	5,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	0,95
Fehérje (gr):	2,86	5,00	9,43	6,76
Szénhidrát (gr):	35,26	27,03	24,64	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	3,78	9,72	147,78	12,39

Tízórai				
	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Szőlőlé (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén		T		T
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	61,5 / 258,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,75	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	7,20
Szénhidrát (gr):	18,00	22,83	14,85	22,80
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	240,00

Ebéd				
	Vagdalt szelet (b)	Pulyka apróhús (b)	Tárkonyos csirkeraguleve	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,E		T,G,Z	E
** Tápanyag:	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=156,81 ZS= 7,49 TZS= 0,00 FH=12,10 SZH= 9,23 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 49,80	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Tököfőzelék (l)	Brokkolifőzelék (l)	Tejbedara (l)	Sóskamártás (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=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	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=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67
** Tápanyag:	Alma (b)	Sárgadinnye (b)		Főtt burgonya (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= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:				Őszibarack (b)
	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	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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62
Energia (KC/KJ):	289,1 / 1210,2	271,7 / 1137,2	376,6 / 1575,4	326,2 / 1127,0
Zsír (gr):	9,94	12,07	13,12	8,18
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,30	17,55	20,45	14,72
Szénhidrát (gr):	33,70	19,84	41,78	48,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,12	1,58	1,24	1,12
Kalcium (Mgr):	87,49	95,05	294,55	179,63

--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.08.25 - 2025.08.31

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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
	Sonka szelet (b)	Laktózmentes sajt (b)	Debreceni csosonkakrém (	Főtt tojás karika (b)	Nádudvari kenőmáj (b)
* Allergén		T		E	S
** Tápanyag:	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= 0,00 KA=144,00	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 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= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén			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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 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
	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)
* Allergén	G	G		G	
** Tápanyag:	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
	Kígyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		Kígyóuborka (b)	
** Tápanyag:	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= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 2,40 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):	268,4 / 1122,4	306,6 / 1282,5	257,9 / 1078,6	273,8 / 1145,4	246,8 / 1032,5
Zsír (gr):	10,46	14,42	9,37	11,71	8,98
Telített zsírsav (gr):	1,79	1,09	1,17	1,09	0,00
Fehérje (gr):	13,48	15,36	13,57	12,11	10,34
Szénhidrát (gr):	29,38	28,02	28,93	29,70	29,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,64	0,28	0,74	0,28	0,44
Kalcium (Mgr):	243,60	386,80	240,00	251,60	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	821,5 / 3438,4	917,9 / 3837,9	918,9 / 3845,3	971,2 / 3821,2	933,1 / 3907,1
Zsír (gr):	24,32	36,69	32,04	30,86	38,74
Telített zsírsav (gr):	2,91	2,52	2,27	5,64	4,53
Fehérje (gr):	30,79	42,06	43,45	40,78	38,66
Szénhidrát (gr):	116,34	97,72	110,20	128,24	102,98
Cukor (gr):	5,00	11,00	10,00	10,00	7,47
össz.Só (gr):	1,77	2,06	1,99	1,53	1,68
Kalcium (Mgr):	334,87	675,12	682,33	683,62	684,21