

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

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

** 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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	Fokhagymás vajkrém (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	E	* Allergén ** Tápanyag: EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Sült paprikakrém (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 89,80 ZS= 7,60 TZS= 3,95 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 160,00	Edámi sajt krém (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH= 20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	Vaníliás krémtúró (b)
* Allergén ** 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	Német zsemle (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b)	* Allergén ** 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	Hagymás kenyér (b)	* Allergén ** 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	Rozsos baguette (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b)
* Allergén ** 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	Paradicsom (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	Hónapos retek (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Póréhagyma (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b)
Energia (KC/KJ):	207,8 / 869,9		171,4 / 718,5		150,1 / 627,9		226,6 / 948,5		286,4 / 1199,2
Zsír (gr):	8,53		5,26		1,33		8,68		8,04
Telített zsírsav (gr):	0,14		1,06		0,60		3,95		1,06
Fehérje (gr):	3,28		5,41		4,53		8,63		10,03
Szénhidrát (gr):	26,74		24,41		28,16		26,76		41,90
Cukor (gr):	5,00		5,00		5,00		5,00		5,00
össz.Só (gr):	0,10		0,11		0,20		0,42		0,17
Kalcium (Mgr):	5,58		14,52		13,39		163,78		3,78

Tízórai

** 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	Multivitamin RED 100% (b)	** Tápanyag: EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	Actimel (b)	** Tápanyag: EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Limonádé (b)	** Tápanyag: EN= 104,10 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 10,40 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Málnás tejturmix (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	Őszibaracklé (b)
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5		76,0 / 318,0		25,4 / 106,2		104,1 / 435,2		69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15		1,50		0,00		4,35		0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
Fehérje (gr):	0,15		2,80		0,07		5,10		0,15
Szénhidrát (gr):	18,00		12,00		5,41		10,40		18,00
Cukor (gr):	0,00		0,00		5,00		1,00		0,00
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
Kalcium (Mgr):	0,00		120,00		2,52		180,00		0,00

Ebéd

** Tápanyag: EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Sült sertéskaraj (b)	** Tápanyag: EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Grill csirkecomb filé (b)	** Tápanyag: EN=496,28 ZS=28,60 TZS= 1,76 FH=19,55 SZH=37,46 CK= 0,00 SÓ= 1,52 KA=131,19	Tonhalas tészta (b)	** Tápanyag: EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Pulyka apróhús (b)	** Tápanyag: EN=310,21 ZS=12,51 TZS= 0,00 FH=20,71 SZH=24,70 CK= 0,00 SÓ= 1,18 KA=179,58	Zöldborsós csirkemájrizot
* Allergén ** Tápanyag: EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Paradicsomos káposztafő	* Allergén ** Tápanyag: EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	Salátafőzelék (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	Cékla főzelék (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nektarin (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	Alma (b)	** Tápanyag: EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Görögdinnye (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	Sárgadinnye (b)	** Tápanyag: EN= 21,42 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 4,98 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):	322,3 / 1349,1		155,4 / 650,4		553,9 / 2318,8		262,0 / 1096,4		361,3 / 1511,5
Zsír (gr):	15,03		7,21		28,60		11,40		12,87
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,70		1,76		0,00		0,00
Fehérje (gr):	15,97		5,53		19,55		14,95		21,97
Szénhidrát (gr):	27,35		22,03		50,74		23,49		36,94
Cukor (gr):	5,00		0,00		0,00		0,00		0,00
össz.Só (gr):	1,48		1,49		1,52		0,98		1,18
Kalcium (Mgr):	51,75		76,66		191,58		100,35		179,58

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(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	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
	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	Pulykamell sonka (b)	Bukta lekváros (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Tőkehalmájkrém (b)
	T	T,G,E	S	T	H
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=257,95 ZS= 7,87 TZS= 0,00 FH= 6,94 SZH=38,60 CK= 7,00 SÓ= 0,11 KA= 33,26	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Francia baguette (b)
	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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= 0,02 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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)		Kigyóborka (b)	Kiskifli (b)	Vajretek (b)
	G		G	G,T	
** 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	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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:	Zöldpaprika (b)			Kaliforniai paprika (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	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	240,6 / 1006,7	342,0 / 1430,8	249,4 / 1043,3	267,2 / 1117,6	315,9 / 1321,7
Zsír (gr):	8,60	12,07	11,21	13,38	17,44
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,00	1,09	4,86	2,56
Fehérje (gr):	12,06	11,44	9,04	12,45	9,34
Szénhidrát (gr):	28,29	45,65	27,50	23,81	29,59
Cukor (gr):	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,11	0,02	0,17	0,14
Kalcium (Mgr):	182,80	213,26	183,60	182,80	181,37

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	839,7 / 3515,3	744,8 / 3117,7	978,7 / 4096,3	859,9 / 3597,7	1032,7 / 4621,9
Zsír (gr):	32,31	26,04	41,13	37,81	38,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,76	3,45	8,81	3,62
Fehérje (gr):	31,46	25,19	33,19	41,13	41,49
Szénhidrát (gr):	100,38	104,09	111,82	84,45	126,42
Cukor (gr):	10,00	12,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,59	1,71	1,73	1,57	1,49
Kalcium (Mgr):	240,13	424,44	391,10	626,93	364,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(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) ** 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	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Fokhagymás vajkrém (b) * Allergén T ** Tápanyag: EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	Csicszeriborsós tojáskrém E EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Edámi sajt krém (b) T EN= 89,80 ZS= 7,60 TZS= 3,95 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 160,00	Vaníliás krémtúró (b) T EN= 153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH= 20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00
Búzakenyér (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	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	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	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	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
Paradicsom (b) * Allergén ** 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	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	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	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	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
Energia (KC/KJ): 204,8 / 857,4	190,1 / 796,6	150,1 / 627,9	226,6 / 948,5	305,1 / 1277,3
Zsír (gr): 8,40	5,28	1,33	8,68	8,06
Telített zsírsav (gr): 0,14	1,09	0,60	3,95	1,09
Fehérje (gr): 4,91	7,46	4,53	8,63	12,08
Szénhidrát (gr): 24,62	26,75	28,16	26,76	44,24
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,10	0,11	0,20	0,42	0,17
Kalcium (Mgr): 5,58	14,52	13,39	163,78	3,78

Tízórai

Multivitamin RED 100% (b) * Allergén ** 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	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás tejturmix (b) T EN= 104,10 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 10,40 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	25,4 / 106,2	104,1 / 435,2	69,0 / 589,5
Zsír (gr): 0,15	1,50	0,00	4,35	0,15
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,15	2,80	0,07	5,10	0,15
Szénhidrát (gr): 18,00	12,00	5,41	10,40	18,00
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	1,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	120,00	2,52	180,00	0,00

Ebéd

Sült sertéskaraj (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Párolt tonhalfilé (b) H EN= 241,90 ZS= 22,40 TZS= 2,20 FH= 9,50 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 1,38 KA= 0,00	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Reszelt sajt feltét (b) T EN= 101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00
Paradicsomos káposztafő * Allergén G ** Tápanyag: EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Salátafőzelék (b) G,T EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	Sárgarépafőzelék (b) G,T EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74	Céklafőzelék (b) G,T EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	Zöldborsófőzelék (b) G,T EN= 130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85
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	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	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,28 SZH= 12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 322,3 / 1349,1	155,4 / 650,4	392,3 / 1642,2	262,0 / 1096,4	282,9 / 1182,2
Zsír (gr): 15,03	7,21	23,56	11,40	9,90
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,70	2,20	0,00	0,00
Fehérje (gr): 15,97	5,53	12,78	14,95	17,00
Szénhidrát (gr): 27,35	22,03	30,12	23,49	28,60
Cukor (gr): 5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,48	1,49	1,87	0,98	0,79
Kalcium (Mgr): 51,75	76,66	149,13	100,35	265,85

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

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

	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	Pulykamell sonkakrém (b)	Áfonyalekvár (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Tőkehal májkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Francia baguette (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	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= 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	G EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)		Vajretek (b)
** 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	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= 2,40 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	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:	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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	240,6 / 1006,7	248,2 / 1038,4	249,4 / 1043,3	312,8 / 1308,7	315,9 / 1321,7
Zsír (gr):	8,60	7,84	11,21	16,40	17,44
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	5,84	2,56
Fehérje (gr):	12,06	8,88	9,04	14,50	9,34
Szénhidrát (gr):	28,29	34,57	27,50	26,15	29,59
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,19	0,14
Kalcium (Mgr):	182,80	180,00	183,60	182,80	181,37

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	836,7 / 3502,7	669,7 / 2803,4	817,1 / 3419,7	905,5 / 3788,8	972,9 / 4370,7
Zsír (gr):	32,18	21,83	36,10	40,83	35,55
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,89	3,89	9,79	3,65
Fehérje (gr):	33,09	24,67	26,42	43,18	38,56
Szénhidrát (gr):	98,26	95,35	91,19	86,80	120,43
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,59	1,62	2,09	1,58	1,10
Kalcium (Mgr):	240,13	391,18	348,64	626,93	451,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) 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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes kockasajt (b) T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	Csicszeriborsós tojáskrém (b) E EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Laktózmentes sajtkrém (l) 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	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 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	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	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	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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 0,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	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	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	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	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
Energia (KC/KJ): 195,4 / 817,9 190,1 / 796,6 150,1 / 627,9 231,0 / 966,9 167,7 / 702,0					
Zsír (gr): 6,73 5,28 1,33 9,28 3,56					
Telített zsírsav (gr): 4,14 1,09 0,60 0,95 1,09					
Fehérje (gr): 5,22 7,46 4,53 8,23 4,43					
Szénhidrát (gr): 25,84 26,75 28,16 26,96 27,59					
Cukor (gr): 5,00 5,00 5,00 5,00 8,50					
össz.Só (gr): 0,40 0,11 0,20 0,02 0,02					
Kalcium (Mgr): 75,58 14,52 13,39 147,78 3,78					

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Multivitamin RED 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j 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	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás LM tejturmix (l) T EN= 104,10 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 10,25 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	176,0 / 736,0	25,4 / 106,2	104,1 / 435,2	69,0 / 589,5
Zsír (gr): 0,15 5,40 0,00 4,35 0,15					
Telített zsírsav (gr): 0,00 3,60 0,00 0,00 0,00					
Fehérje (gr): 0,15 7,20 0,07 5,10 0,15					
Szénhidrát (gr): 18,00 22,80 5,41 10,25 18,00					
Cukor (gr): 0,00 0,00 5,00 1,00 0,00					
össz.Só (gr): 0,00 0,00 0,00 0,20 0,00					
Kalcium (Mgr): 0,00 240,00 2,52 180,00 0,00					

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Tonhalas tészta (l) T,G,E,H EN= 532,93 ZS= 28,89 TZS= 2,71 FH= 20,69 SZH= 44,42 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 157,59	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Zöldborsós csirkemájrizot T EN= 309,81 ZS= 12,51 TZS= 0,00 FH= 20,51 SZH= 24,78 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 203,58
	Paradicsomos káposztafő G EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Salátafőzelék (l) T,G EN= 107,82 ZS= 3,66 TZS= 0,00 FH= 5,28 SZH= 18,67 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Cékla főzelék (l) T,G EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH= 16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH= 12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Energia (KC/KJ): 322,3 / 1349,1	167,7 / 702,2	590,6 / 2472,1	250,8 / 1049,6	360,9 / 1509,7
Zsír (gr): 15,03 8,65 28,89 10,84 12,87					
Telített zsírsav (gr): 0,00 0,00 2,71 0,00 0,00					
Fehérje (gr): 15,97 5,55 20,69 14,35 21,77					
Szénhidrát (gr): 27,35 21,91 57,71 22,52 37,02					
Cukor (gr): 5,00 0,00 0,00 0,00 0,00					
össz.Só (gr): 1,48 1,47 1,32 1,02 0,98					
Kalcium (Mgr): 51,75 52,66 217,98 76,35 203,58					

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(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=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	Pulykamell sonka (b)	Áfonyalekvár (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Tőkehal májkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Francia baguette (b)
** 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	268,6 / 1123,7	276,2 / 1155,4	277,4 / 1160,3	308,6 / 1290,9	343,9 / 1438,7
Zsír (gr):	10,00	9,24	12,61	14,40	18,84
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	2,56
Fehérje (gr):	13,56	10,38	10,54	15,40	10,84
Szénhidrát (gr):	30,44	36,72	29,65	28,50	31,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,28	0,40
Kalcium (Mgr):	242,80	240,00	243,60	386,80	241,37

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	855,3 / 3580,3	810,0 / 3390,2	1043,4 / 4366,6	894,5 / 3742,6	941,6 / 4239,9
Zsír (gr):	31,91	28,57	42,82	38,87	35,42
Telített zsírsav (gr):	5,09	5,79	4,40	2,04	3,65
Fehérje (gr):	34,90	30,59	35,83	43,08	37,18
Szénhidrát (gr):	101,63	108,18	120,93	88,23	114,35
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	6,00	8,50
össz.Só (gr):	2,15	1,86	1,79	1,51	1,40
Kalcium (Mgr):	370,13	547,18	477,50	790,93	448,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

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

Reggeli

** 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	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) 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 ** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (	Csicszeriborsos tojáskrém	Sült paprikakrém (b)	Violife növényi sajtkrém (	Csurgatott méz (b)
* Allergén ** 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	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén ** 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	Paradicsom (b)	Hónapos retek (b)	Póréhagyma (b)	Koktélpáradicsom (b)	Búzakenyér (b)
Energia (KC/KJ):	208,6 / 873,1	190,1 / 796,6	150,1 / 627,9	213,6 / 894,1	167,7 / 702,0
Zsír (gr):	7,53	5,28	1,33	7,88	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,60	0,95	1,09
Fehérje (gr):	2,82	7,46	4,53	3,43	4,43
Szénhidrát (gr):	29,54	26,75	28,16	30,46	27,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	8,50
össz.Só (gr):	0,02	0,11	0,20	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	5,58	14,52	13,39	3,78	3,78

Tízórai

** 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	Multivitamin RED 100% (b)	Házi almás rizstejturmix (d	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás rizstejturmix (d) EN=114,60 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=23,30 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	77,0 / 322,4	25,4 / 106,2	114,6 / 480,2	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	1,05	0,00	1,73	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,36	0,07	0,87	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	16,45	5,41	23,30	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	122,48	2,52	180,00	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Sült sertéskaraj (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Tonhalas tészta (d)	Pulyka apróhús (b)	Zöldborsós csirkemájrizot
* Allergén ** Tápanyag: EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Paradicsomos káposztafő	Salátafőzelék (d)	Banán (b)	Cékla főzelék rizstejjel (d)	Nektarin (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	Alma (b)	Görögdiinnye (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	Sárgadinnye (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
Energia (KC/KJ):	322,3 / 1349,1	185,7 / 777,4	484,2 / 2026,8	265,5 / 1111,4	345,5 / 1445,2
Zsír (gr):	15,03	6,73	23,35	10,53	8,09
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,71	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,97	8,75	14,39	13,54	20,01
Szénhidrát (gr):	27,35	35,67	50,12	27,79	45,21
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,47	1,32	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	51,75	155,79	71,58	100,35	62,43

Uzsonna

** Tápanyag: 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)	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 ** Tápanyag: EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pulykamell sonka (b)	Áfonyalekvár (b)	Nosztalgia párizsi krém (b	Violife növényi sajt szelet	Tőkehal májkrém (b)
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Francia baguette (b)
Energia (KC/KJ):	27,00 / 110,40	27,00 / 110,40	27,00 / 110,40	27,00 / 110,40	27,00 / 110,40
Zsír (gr):	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
Szénhidrát (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

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

	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)
* Allergén	G	G		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	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Zöldpaprika (b)			Kaliforniai paprika (b)	
** 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	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	282,6 / 1183,7	290,2 / 1215,4	291,4 / 1220,3	305,2 / 1278,1	357,9 / 1498,7
Zsír (gr):	6,50	5,74	9,11	9,50	15,34
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	2,56
Fehérje (gr):	7,92	4,74	4,90	4,96	5,20
Szénhidrát (gr):	47,84	54,12	47,05	49,40	49,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	242,80	240,00	243,60	242,80	241,37
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	882,5 / 3695,5	742,9 / 3111,8	951,0 / 3981,3	898,9 / 3763,8	940,2 / 4235,4
Zsír (gr):	29,21	18,80	33,78	29,63	27,14
Telített zsírsav (gr):	2,04	2,19	4,40	2,04	3,65
Fehérje (gr):	26,86	21,32	23,89	22,80	29,78
Szénhidrát (gr):	122,73	132,99	130,74	130,95	139,94
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	6,00	8,50
össz.Só (gr):	1,51	1,60	1,53	1,01	1,14
Kalcium (Mgr):	300,13	532,79	331,10	526,93	307,58

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

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

** 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	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) 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 ** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (b)	Csicszeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Violife növényi sajtkrém (b)	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** 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	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	Búza kenyér (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	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	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	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: EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Paradicsom (b)	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	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	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	Búza kenyér (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
Energia (KC/KJ):	208,6 / 873,1	158,8 / 661,3	150,1 / 627,9	213,6 / 894,1	167,7 / 702,0
Zsír (gr):	7,53	0,87	1,33	7,88	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,60	0,95	1,09
Fehérje (gr):	2,82	5,58	4,53	3,43	4,43
Szénhidrát (gr):	29,54	28,49	28,16	30,46	27,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	8,50
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,20	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	5,58	13,60	13,39	3,78	3,78

Tízórai

** 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	Multivitamin RED 100% (b)	Házi almás rizstejturmix (d) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=122,48	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH=14,52 SZH=44,55 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás rizstejturmix (d) EN=114,60 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=23,30 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	77,0 / 322,4	25,4 / 106,2	114,6 / 480,2	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	1,05	0,00	1,73	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,36	0,07	0,87	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	16,45	5,41	23,30	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	122,48	2,52	180,00	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Sült sertéskaraj (b)	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Tonhalas tészta (dto) G,H EN=451,13 ZS=22,79 TZS= 2,71 FH=14,52 SZH=44,55 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 1,59	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Zöldborsós csirkemájrizot EN=294,40 ZS= 7,73 TZS= 0,00 FH=18,75 SZH=32,97 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,43
* Allergén ** Tápanyag: EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Paradicsomos káposztafő	Salátafőzelék (d) G EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Cékla főzelék rizstejjel (d) G EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	Alma (b)	Görögdiinnye (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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	322,3 / 1349,1	185,7 / 777,4	508,8 / 2130,0	265,5 / 1111,4	345,5 / 1445,2
Zsír (gr):	15,03	6,73	22,79	10,53	8,09
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,71	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,97	8,75	14,52	13,54	20,01
Szénhidrát (gr):	27,35	35,67	57,84	27,79	45,21
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,47	1,32	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	51,75	155,79	61,98	100,35	62,43

Uzsonna

** Tápanyag: 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)	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 ** Tápanyag: EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pulykamell sonka (b)	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	Nosztalgia párizsi krém (b) S EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet	Tőkehal májkrém (b) H EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	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	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	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	Francia baguette (b) G EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

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

	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)
* Allergén	G	G		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	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Zöldpaprika (b)			Kaliforniai paprika (b)	
** 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	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	282,6 / 1183,7	290,2 / 1215,4	291,4 / 1220,3	305,2 / 1278,1	357,9 / 1498,7
Zsír (gr):	6,50	5,74	9,11	9,50	15,34
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	2,56
Fehérje (gr):	7,92	4,74	4,90	4,96	5,20
Szénhidrát (gr):	47,84	54,12	47,05	49,40	49,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	242,80	240,00	243,60	242,80	241,37
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	882,5 / 3695,5	711,6 / 2976,5	975,6 / 4084,4	898,9 / 3763,8	940,2 / 4235,4
Zsír (gr):	29,21	14,39	33,22	29,63	27,14
Telített zsírsav (gr):	2,04	1,24	4,40	2,04	3,65
Fehérje (gr):	26,86	19,43	24,02	22,80	29,78
Szénhidrát (gr):	122,73	134,73	138,46	130,95	139,94
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	6,00	8,50
össz.Só (gr):	1,51	2,01	1,53	1,01	1,14
Kalcium (Mgr):	300,13	531,86	321,50	526,93	307,58

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) 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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes kockasajt (b) T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	Csicszeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Laktózmentes sajtkrém (l) 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	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	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	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	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	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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 0,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	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	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	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
Energia (KC/KJ):	195,4 / 817,9	158,8 / 661,3	150,1 / 627,9	231,0 / 966,9	167,7 / 702,0
Zsír (gr):	6,73	0,87	1,33	9,28	3,56
Telített zsírsav (gr):	4,14	0,14	0,60	0,95	1,09
Fehérje (gr):	5,22	5,58	4,53	8,23	4,43
Szénhidrát (gr):	25,84	28,49	28,16	26,96	27,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	8,50
össz.Só (gr):	0,40	0,52	0,20	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	75,58	13,60	13,39	147,78	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Multivitamin RED 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j 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	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás LM tejturmix (l) T EN= 104,10 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 10,25 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	176,0 / 736,0	25,4 / 106,2	104,1 / 435,2	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	5,40	0,00	4,35	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	7,20	0,07	5,10	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	22,80	5,41	10,25	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	2,52	180,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Tonhalas tészta (lto) T, G, H EN= 515,93 ZS= 27,94 TZS= 2,71 FH= 19,19 SZH= 44,47 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 145,59	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Zöldborsós csirkemájrizot T EN= 309,81 ZS= 12,51 TZS= 0,00 FH= 20,51 SZH= 24,78 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 203,58
	Paradicsomos káposztafő G EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Salátafőzelék (l) T, G EN= 107,82 ZS= 3,66 TZS= 0,00 FH= 5,28 SZH= 18,67 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Cékla főzelék (l) T, G EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH= 16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH= 12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	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	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		
	Energia (KC/KJ): 322,3 / 1349,1	167,7 / 702,2	573,6 / 2401,2	250,8 / 1049,6	360,9 / 1509,7
Zsír (gr):	15,03	8,65	27,94	10,84	12,87
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,71	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,97	5,55	19,19	14,35	21,77
Szénhidrát (gr):	27,35	21,91	57,76	22,52	37,02
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,47	1,32	1,02	0,98
Kalcium (Mgr):	51,75	52,66	205,98	76,35	203,58

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(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, 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	Pulykamell sonka (b)	Áfonyalekvár (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Tőkehal-májkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Francia 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	268,6 / 1123,7	276,2 / 1155,4	277,4 / 1160,3	308,6 / 1290,9	343,9 / 1438,7
Zsír (gr):	10,00	9,24	12,61	14,40	18,84
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	2,56
Fehérje (gr):	13,56	10,38	10,54	15,40	10,84
Szénhidrát (gr):	30,44	36,72	29,65	28,50	31,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,28	0,40
Kalcium (Mgr):	242,80	240,00	243,60	386,80	241,37

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	855,3 / 3580,3	778,7 / 3255,0	1026,4 / 4295,6	894,5 / 3742,6	941,6 / 4239,9
Zsír (gr):	31,91	24,16	41,87	38,87	35,42
Telített zsírsav (gr):	5,09	4,84	4,40	2,04	3,65
Fehérje (gr):	34,90	28,71	34,33	43,08	37,18
Szénhidrát (gr):	101,63	109,92	120,98	88,23	114,35
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	6,00	8,50
össz.Só (gr):	2,15	2,27	1,79	1,51	1,40
Kalcium (Mgr):	370,13	546,26	465,50	790,93	448,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) 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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes kockasajt (T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	Csicszeriborsós tojáskrém E EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Sült paprikakrém (b) T EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Laktózmentes sajtkrém (l) 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	Csurgatott méz (b) T EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	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	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	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	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	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 0,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	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	Hónapos retek (b) G EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	Póréhagyma (b) G EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Koktélpáradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ): 195,4 / 817,9					
Zsír (gr): 6,73					
Telített zsírsav (gr): 4,14					
Fehérje (gr): 5,22					
Szénhidrát (gr): 25,84					
Cukor (gr): 5,00					
össz.Só (gr): 0,40					
Kalcium (Mgr): 75,58					

Tízórai

** Tápanyag:	Multivitamin RED 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j 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	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás LM tejturmix (l) T EN= 104,10 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 10,25 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	176,0 / 736,0	25,4 / 106,2	104,1 / 435,2	69,0 / 589,5
Zsír (gr): 0,15					
Telített zsírsav (gr): 0,00					
Fehérje (gr): 0,15					
Szénhidrát (gr): 18,00					
Cukor (gr): 0,00					
össz.Só (gr): 0,00					
Kalcium (Mgr): 0,00					

Ebéd

** Tápanyag:	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Tonhalas tészta (l) T, G, E, H EN= 532,93 ZS= 28,89 TZS= 2,71 FH= 20,69 SZH= 44,42 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 157,59	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Csirkemájrizottó (l) T EN= 250,56 ZS= 11,98 TZS= 0,00 FH= 16,31 SZH= 18,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 172,83
	Paradicsomos káposztafő G EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Salátafőzelék (l) T, G EN= 107,82 ZS= 3,66 TZS= 0,00 FH= 5,28 SZH= 18,67 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Cékla főzelék (l) T, G EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH= 16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH= 12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	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	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		
	Energia (KC/KJ): 322,3 / 1349,1	167,7 / 702,2	590,6 / 2472,1	250,8 / 1049,6	301,7 / 1262,9
Zsír (gr): 15,03					
Telített zsírsav (gr): 0,00					
Fehérje (gr): 15,97					
Szénhidrát (gr): 27,35					
Cukor (gr): 5,00					
össz.Só (gr): 1,48					
Kalcium (Mgr): 51,75					

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.07.28 - 2025.08.03

(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
* Allergén	Pulykamell sonka (b)	Áfonyalekvár (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Tőkehal májkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Francia baguette (b)
** 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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
Energia (KC/KJ):	268,6 / 1123,7	276,2 / 1155,4	277,4 / 1160,3	308,6 / 1290,9	343,9 / 1438,7
Zsír (gr):	10,00	9,24	12,61	14,40	18,84
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	2,56
Fehérje (gr):	13,56	10,38	10,54	15,40	10,84
Szénhidrát (gr):	30,44	36,72	29,65	28,50	31,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,28	0,40
Kalcium (Mgr):	242,80	240,00	243,60	386,80	241,37

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	855,3 / 3580,3	810,0 / 3390,2	1043,4 / 4366,6	894,5 / 3742,6	882,3 / 3993,1
Zsír (gr):	31,91	28,57	42,82	38,87	34,89
Telített zsírsav (gr):	5,09	5,79	4,40	2,04	3,65
Fehérje (gr):	34,90	30,59	35,83	43,08	32,98
Szénhidrát (gr):	101,63	108,18	120,93	88,23	107,60
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	6,00	8,50
össz.Só (gr):	2,15	1,86	1,79	1,51	1,40
Kalcium (Mgr):	370,13	547,18	477,50	790,93	417,98