

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Tavaszi túrókrém (b)	Csicszeriborsós tojáskrém	Teavaj (b)	Főtt tojás karika (b)	Lazakkrém (b)
** Tápanyag:	T	E	T	E	H,M
	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)	Kalács (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G	G,T	E,G		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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	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= 0,00 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)		Hagymás kenyér (b)	Jégretek (b)
** Tápanyag:				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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
** 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	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	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):	181,6 / 763,4	173,3 / 725,7	265,4 / 1110,5	198,8 / 831,9	196,5 / 818,7
Zsír (gr):	3,52	5,28	13,00	6,68	6,67
Telített zsírsav (gr):	1,33	1,06	0,00	1,55	1,28
Fehérje (gr):	5,91	5,22	8,18	7,21	4,97
Szénhidrát (gr):	29,36	24,09	28,70	26,18	27,43
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,80	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,11	0,35	0,02	0,04
Kalcium (Mgr):	34,41	10,38	203,30	11,78	7,44

Tízórai

	Multivitamin 100% (b)	Házi mangós smoothie (b)	Mentás Limonádé (b)	Számocás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH=13,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,63	EN=150,03 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH=24,41 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	21,7 / 90,9	150,0 / 627,6	81,0 / 339,0
Zsír (gr):	0,30	4,20	0,00	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,62	0,02	4,20	0,60
Szénhidrát (gr):	15,90	13,88	5,10	24,41	18,45
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	200,13	0,63	183,55	0,00

Ebéd

	Majorannás májfelfűjt (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt pulykamell (b)	Sült sertéskaraj (b)	Rakott brokkoli (b)
* Allergén	G,E	E,G			T,G
** Tápanyag:	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	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=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=280,99 ZS=12,79 TZS= 2,90 FH=13,73 SZH=24,68 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 84,24
* Allergén	Salátafőzelék (b)	Alma (b)	Céklafőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	G,T		G,T	G	
	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	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=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	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:	Sárgadinnye (b)		Banán (b)	Alma (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	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	211,1 / 883,3	292,2 / 1222,9	305,5 / 1278,7	322,3 / 1349,1	294,5 / 1240,6
Zsír (gr):	4,76	10,29	11,29	15,03	12,88
Telített zsírsav (gr):	0,73	0,00	0,00	0,00	2,90
Fehérje (gr):	15,51	15,18	14,67	15,97	14,00
Szénhidrát (gr):	32,18	31,92	33,31	27,35	27,92
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,49	1,47	1,48	1,03
Kalcium (Mgr):	98,54	26,44	166,20	51,75	89,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

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

	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	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= 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	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Csokoládés zabpelyő (b)	Pick sertés párizsi (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Vanília kréműró (b)	Pulykamell sonka (b)
* Allergén	G	S	T	T	
** Tápanyag:	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
		Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén			G		
** 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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
		Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vajretek (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén		G		G,T	G
** 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
		Kigyóúboroka (b)			Zöldpaprika (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= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	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= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	161,8 / 676,6	250,1 / 1046,4	255,8 / 1070,9	342,7 / 1433,9	233,6 / 977,3
Zsír (gr):	5,22	10,81	12,30	12,24	8,11
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,00	5,84	1,06	1,09
Fehérje (gr):	6,26	9,62	8,38	14,42	13,28
Szénhidrát (gr):	21,69	28,13	25,94	43,33	26,21
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,19	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	184,07	3,78	180,00	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	623,5 / 2612,8	830,8 / 3476,6	848,5 / 3551,0	1013,7 / 4242,6	805,6 / 3375,7
Zsír (gr):	13,80	30,58	36,60	37,50	27,81
Telített zsírsav (gr):	2,06	3,06	5,84	2,61	5,27
Fehérje (gr):	28,43	34,65	31,24	41,80	32,86
Szénhidrát (gr):	99,12	98,02	93,05	121,27	100,01
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,80	16,00	5,00
össz.Só (gr):	1,59	0,62	2,01	1,66	1,08
Kalcium (Mgr):	312,95	421,01	373,91	427,08	280,16

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

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

Reggeli					
* Allergén ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	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	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	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
	Tavaszi túrókrém (b)	Csicszeriborsós tojáskrém	Teavaj (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)
* Allergén ** Tápanyag:	T	E	T	M,E	H,M
	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Kalács (b)	Hagymás kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén ** Tápanyag:	G	G	E,G	G	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)		Koktélparadicsom (b)	Jégretek (b)
** 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
	Energia (KC/KJ): 178,6 / 750,8	192,0 / 803,8	265,4 / 1110,5	213,8 / 890,4	196,5 / 818,7
	Zsír (gr): 3,39	5,30	13,00	8,77	6,67
	Telített zsírsav (gr): 1,33	1,09	0,00	2,50	1,28
	Fehérje (gr): 7,54	7,27	8,18	5,97	4,97
	Szénhidrát (gr): 27,24	26,44	28,70	26,23	27,43
	Cukor (gr): 5,00	5,00	0,80	5,00	5,00
	össz.Só (gr): 0,11	0,11	0,35	0,05	0,04
	Kalcium (Mgr): 34,41	10,38	203,30	8,58	7,44

Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Multivitamin 100% (b)	Házi mangós smoothie (b)	Mentás Limonádé (b)	Szamáccás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)
	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH= 13,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 200,13	EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,63	T EN=150,03 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 24,41 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	21,7 / 90,9	150,0 / 627,6	81,0 / 339,0
	Zsír (gr): 0,30	4,20	0,00	3,55	0,15
	Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fehérje (gr): 0,75	4,62	0,02	4,20	0,60
	Szénhidrát (gr): 15,90	13,88	5,10	24,41	18,45
	Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	6,00	0,00
	össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kalcium (Mgr): 0,00	200,13	0,63	183,55	0,00

Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Párolt pulykamell (b)	Sült sertéskaraj (b)	Párolt csirkemell (b)
	G,E				
	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	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 ** Tápanyag:	Salátafőzelék (b)	Sárgarépa-főzelék (b)	Cékla-főzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Brokkoli-főzelék (b)
	G,T	G,T	G,T	G	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	EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80
** Tápanyag:	Sárgadinnye (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67
	Energia (KC/KJ): 211,1 / 883,3	256,3 / 1072,5	305,5 / 1278,7	322,3 / 1349,1	212,8 / 890,7
	Zsír (gr): 4,76	10,06	11,29	15,03	4,96
	Telített zsírsav (gr): 0,73	0,00	0,00	0,00	0,82
	Fehérje (gr): 15,51	14,29	14,67	15,97	20,66
	Szénhidrát (gr): 32,18	25,20	33,31	27,35	19,00
	Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
	össz.Só (gr): 1,49	0,98	1,47	1,48	2,02
	Kalcium (Mgr): 98,54	107,97	166,20	51,75	64,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

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

	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	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= 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	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Tejbedara (b)	Pick sertés párizsikrém (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Vanília krémtúró (b)	Pulykamell sonkakrém (b)
* Allergén	G,T	S	T	T	
** Tápanyag:	EN=204,75 ZS= 2,83 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=38,05 CK=15,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 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=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kakaós szórat (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén		G	G		G
** 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=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= 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
		Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)
* Allergén				G	
** 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= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	288,8 / 1207,7	250,1 / 1046,4	252,8 / 1058,4	361,3 / 1512,0	233,6 / 977,3
Zsír (gr):	7,03	10,81	12,18	12,26	8,11
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,00	5,84	1,09	1,09
Fehérje (gr):	9,85	9,62	10,01	16,47	13,28
Szénhidrát (gr):	45,10	28,13	23,82	45,67	26,21
Cukor (gr):	15,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,19	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	304,75	184,07	3,78	180,00	182,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	747,5 / 3131,3	813,6 / 3404,3	845,5 / 3538,5	1047,4 / 4379,1	723,9 / 3025,8
Zsír (gr):	15,47	30,37	36,47	39,61	19,89
Telített zsírsav (gr):	2,06	3,09	5,84	3,60	3,19
Fehérje (gr):	33,65	35,80	32,87	42,61	39,51
Szénhidrát (gr):	120,42	93,64	90,93	123,66	91,09
Cukor (gr):	20,00	5,00	10,80	16,00	5,00
össz.Só (gr):	1,59	1,11	2,01	1,70	2,07
Kalcium (Mgr):	437,70	502,55	373,91	423,88	254,30

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

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:	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	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	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
	Violife növényi sajtkrém (b) E	Csicseriborsós tojáskrém (b) E	Baracklekvár (b) E	Főtt tojás karika (b) E	Lazackrém (b) H,M
* Allergén	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 63,20 ZS= 4,70 TZS= 0,95 FH= 2,82 SZH= 2,81 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b) G	Búzakenyér (b) G	Vénusz margarin (b) G	Vénusz margarin (b) G	Teljes kiőrlésű bagett (b) 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= 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= 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	Tricolor paprika (b) G	Paradicsom (b) G	Búzakenyér (b) G	Hagymás kenyér (b) G	Jégretek (b) G
** 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
** 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	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	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):	208,0 / 870,8	192,0 / 803,8	280,0 / 1172,7	198,8 / 831,9	196,5 / 818,7
Zsír (gr):	7,52	5,30	5,68	6,68	6,67
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,55	1,28
Fehérje (gr):	2,95	7,27	4,77	7,21	4,97
Szénhidrát (gr):	30,21	26,44	51,72	26,18	27,43
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,11	0,02	0,02	0,04
Kalcium (Mgr):	3,78	10,38	240,00	11,78	7,44

Tízórai

** Tápanyag:	Multivitamin 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi mangós smoothie (d) EN=125,72 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH=26,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	Mentás Limonádé (b) EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 60,3	Szamócás-banános rizstej (b) EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	125,7 / 526,6	21,7 / 90,9	153,4 / 642,5	81,0 / 339,0
Zsír (gr):	0,30	1,58	0,00	1,36	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,39	0,02	0,63	0,60
Szénhidrát (gr):	15,90	26,78	5,10	33,71	18,45
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	200,13	0,63	183,55	0,00

Ebéd

* Allergén	Majorannás májfelfújt (b) G,E	Magyaros kiskagyló (b) E,G	Párolt pulykamell (b) G	Sült sertéskaraj (b) G	Rakott brokkoli (d) G
	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	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=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=222,05 ZS= 7,51 TZS= 0,10 FH=15,80 SZH=20,05 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 91,27
* Allergén	Salátafőzelék (d) G	Alma (b) G	Cékla főzelék rizstejjel (d) G	Paradicsomos káposztafő G	Görögdinnye (b) G
** Tápanyag:	EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12	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=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	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:	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	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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	241,4 / 1010,3	292,2 / 1222,9	309,0 / 1293,7	322,3 / 1349,1	235,5 / 986,5
Zsír (gr):	4,28	10,29	10,42	15,03	7,60
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
Fehérje (gr):	18,73	15,18	13,26	15,97	16,07
Szénhidrát (gr):	45,82	31,92	37,61	27,35	23,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,47	0,49	1,47	1,48	1,01
Kalcium (Mgr):	177,67	26,44	166,20	51,75	96,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

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

** 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	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	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	Csokoládés zabgolyó (b)	Pick sertés párizsi (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Csurgatott méz (b)	Pulykamell sonka (b)
** Tápanyag:	G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	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	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	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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kigyóuborka (b) EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	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	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,6	292,1 / 1223,4	206,2 / 863,3	265,9 / 1113,7	275,6 / 1154,3
Zsír (gr):	3,12	8,71	7,50	5,66	6,01
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,00	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	2,12	5,48	2,98	4,68	9,14
Szénhidrát (gr):	41,24	47,68	29,64	48,57	45,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	244,07	3,78	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	722,2 / 3024,2	901,9 / 3776,7	817,0 / 3420,7	940,3 / 3937,2	788,7 / 3298,5
Zsír (gr):	15,21	25,87	23,60	28,73	20,43
Telített zsírsav (gr):	1,12	3,09	2,18	2,65	2,47
Fehérje (gr):	24,55	28,32	21,02	28,49	30,78
Szénhidrát (gr):	133,16	132,81	124,07	135,81	114,93
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	19,50	5,00
össz.Só (gr):	1,49	0,62	1,50	1,51	1,07
Kalcium (Mgr):	421,45	481,01	410,61	487,08	347,18

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

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

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	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	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
Violife növényi sajtkrém (b) * 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	Csicseriborsókrém (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	Baracklekvár (b) EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonka szelet (b) EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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
Német zsemle (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	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	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	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	Teljes kiőrlésű bagett (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
Tricolor paprika (b) * Allergén ** 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	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	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	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
** 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	Koktélparadicsom (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	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): 208,0 / 870,8	160,7 / 668,5	280,0 / 1172,7	186,4 / 779,9	196,5 / 818,7
Zsír (gr): 7,52	0,89	5,68	4,88	6,67
Telített zsírsav (gr): 1,09	0,14	1,09	1,79	1,28
Fehérje (gr): 2,95	5,38	4,77	7,59	4,97
Szénhidrát (gr): 30,21	28,18	51,72	26,26	27,43
Cukor (gr): 5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,52	0,02	0,38	0,04
Kalcium (Mgr): 3,78	9,46	240,00	3,78	7,44

Tízórai

Multivitamin 100% (b) ** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi mangós smoothie (d) EN=125,72 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH=26,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	Mentás Limonádé (b) EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 60,3	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	125,7 / 526,6	21,7 / 90,9	153,4 / 642,5	81,0 / 339,0
Zsír (gr): 0,30	1,58	0,00	1,36	0,15
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,75	0,39	0,02	0,63	0,60
Szénhidrát (gr): 15,90	26,78	5,10	33,71	18,45
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	6,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	200,13	0,63	183,55	0,00

Ebéd

Majorannás májfelfújt (d) * Allergén ** Tápanyag: EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	Sertés apróhús (b) EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	Párolt pulykamell (b) EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	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	Rakott brokkoli (d) G EN=222,05 ZS= 7,51 TZS= 0,10 FH=15,80 SZH=20,05 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 91,27
Salátafőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12	Durum tészta köret (d) G EN=188,28 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=36,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	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	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	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) ** 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	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	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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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): 234,8 / 982,6	351,8 / 1472,6	309,0 / 1293,7	322,3 / 1349,1	235,5 / 986,5
Zsír (gr): 3,80	10,63	10,42	15,03	7,60
Telített zsírsav (gr): 0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
Fehérje (gr): 18,09	17,00	13,26	15,97	16,07
Szénhidrát (gr): 45,79	44,86	37,61	27,35	23,29
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 1,47	1,47	1,47	1,48	1,01
Kalcium (Mgr): 176,07	19,24	166,20	51,75	96,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.07.21 - 2025.07.27

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

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

** 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	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	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	Csokoládés zabgolyó (b)	Pick sertés párizsi (b)	Violife növényi sajtkrém (	Csurgatott méz (b)	Pulykamell sonka (b)
** Tápanyag:	G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	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	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	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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kigyóuborka (b) EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Zöldpaprika (b) EN= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80

Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,6	292,1 / 1223,4	206,2 / 863,3	265,9 / 1113,7	275,6 / 1154,3
Zsír (gr):	3,12	8,71	7,50	5,66	6,01
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,00	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	2,12	5,48	2,98	4,68	9,14
Szénhidrát (gr):	41,24	47,68	29,64	48,57	45,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	244,07	3,78	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	715,6 / 2996,6	930,3 / 3891,2	817,0 / 3420,7	927,9 / 3885,2	788,7 / 3298,5
Zsír (gr):	14,73	21,80	23,60	26,93	20,43
Telített zsírsav (gr):	1,12	2,14	2,18	2,89	2,47
Fehérje (gr):	23,90	28,26	21,02	28,87	30,78
Szénhidrát (gr):	133,14	147,50	124,07	135,89	114,93
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	19,50	5,00
össz.Só (gr):	1,49	2,01	1,50	1,87	1,07
Kalcium (Mgr):	419,85	472,89	410,61	479,08	347,18