

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(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) ** 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
Magyaros vajkrém (b) * Allergén T ** Tápanyag: EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 53,70 ZS= 4,85 TZS= 0,95 FH= 1,41 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Medve kockasajt (b) T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
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	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Kigyóuborka (b) ** Tápanyag: EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Energia (KC/KJ): 167,6 / 701,4	139,3 / 579,1	183,6 / 764,5	188,6 / 786,2	179,4 / 751,0
Zsír (gr): 4,33	0,72	4,33	5,91	4,60
Telített zsírsav (gr): 0,14	0,11	1,09	0,95	2,74
Fehérje (gr): 5,05	3,82	6,16	4,85	7,11
Szénhidrát (gr): 25,04	25,88	27,98	27,13	25,54
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	0,52	1,02	0,24	0,40
Kalcium (Mgr): 7,85	10,47	31,13	11,09	90,58

Tízórai

Mentás Limonádé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,63	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	Narancslé 100%-os (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	Barackos tejtermék (b) T EN= 109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 21,7 / 90,9	76,0 / 318,0	69,0 / 289,5	109,7 / 458,6	61,5 / 258,0
Zsír (gr): 0,00	1,50	0,15	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,02	2,80	0,15	4,68	0,00
Szénhidrát (gr): 5,10	12,00	18,00	13,87	14,85
Cukor (gr): 5,00	0,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr): 0,63	120,00	0,00	180,00	0,00

Ebéd

Párolt pulykamell (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csőbenschüttel karfiol csmell T,G,E EN= 258,75 ZS= 15,56 TZS= 1,40 FH= 12,37 SZH= 16,49 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA= 195,15	Gulyás leves (b) Z EN= 152,74 ZS= 9,07 TZS= 0,00 FH= 10,50 SZH= 5,56 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,54	Tojásfelfújt (b) T,G,E EN= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25	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
Cukkinifőzelék (b) * Allergén T,G ** Tápanyag: EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	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	Almás pite (b) T,G,E EN= 233,68 ZS= 8,74 TZS= 1,40 FH= 3,62 SZH= 34,07 CK= 15,00 SÓ= 0,03 KA= 20,94	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	Paradicsomosburg. főzelék G EN= 219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH= 36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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	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): 263,0 / 1107,1	272,3 / 1145,4	386,4 / 1621,3	340,6 / 1423,6	388,6 / 1626,5
Zsír (gr): 14,38	15,65	17,81	10,37	15,28
Telített zsírsav (gr): 2,38	1,40	1,40	0,03	0,00
Fehérje (gr): 15,58	12,64	14,12	16,85	17,61
Szénhidrát (gr): 26,29	19,73	39,63	40,97	42,01
Cukor (gr): 0,00	0,00	15,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 1,98	1,16	0,52	0,99	1,98
Kalcium (Mgr): 97,80	200,82	35,47	192,49	25,62

Uzsonna

Tej (b) * Allergén T ** Tápanyag: EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
Kapros túrókrém (b) * Allergén T ** Tápanyag: EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	Gouda sajt szelet (b) T EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	Köméte csirkemellsonka (b) EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Csurgatott akác-méz (b) EN= 60,80 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 16,44 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
Német zsemle (b) * Allergén G ** Tápanyag: EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Teavaj (b) EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(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

	Póréhagyma (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Hagymás kenyér (b)
* Allergén		G	G	G, T	G
** 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	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
Energia (KC/KJ):	220,8 / 925,7	287,6 / 1203,7	233,0 / 974,7	297,2 / 1243,4	242,6 / 1014,7
Zsír (gr):	6,98	13,66	9,61	12,74	9,08
Telített zsírsav (gr):	0,84	4,25	1,33	0,11	1,79
Fehérje (gr):	10,03	12,90	12,68	7,23	11,80
Szénhidrát (gr):	28,56	27,51	26,01	39,12	26,97
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,10	0,42	0,50	0,00	0,38
Kalcium (Mgr):	202,46	180,00	182,80	182,50	181,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	673,1 / 2825,1	775,2 / 3246,1	872,1 / 3650,0	936,0 / 3911,7	872,1 / 3650,2
Zsír (gr):	25,69	31,53	31,90	33,24	29,71
Telített zsírsav (gr):	3,36	5,76	3,82	1,09	4,54
Fehérje (gr):	30,68	32,16	33,11	33,61	36,52
Szénhidrát (gr):	84,99	85,12	111,62	121,08	109,37
Cukor (gr):	10,00	5,00	20,00	6,00	10,00
össz.Só (gr):	2,08	2,09	2,04	1,24	2,75
Kalcium (Mgr):	308,73	511,29	249,41	566,08	298,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: 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

** 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
	Magyaros vajkrém (b) T EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 4,42 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 53,70 ZS= 4,85 TZS= 0,95 FH= 1,41 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Medve kockasajt (b) T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	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	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	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	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	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
	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	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Energia (KC/KJ):	167,6 / 701,4	158,0 / 657,2	180,6 / 751,9	188,6 / 786,2	179,4 / 751,0
Zsír (gr):	4,33	0,74	4,20	5,91	4,60
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,14	1,09	0,95	2,74
Fehérje (gr):	5,05	5,87	7,79	4,85	7,11
Szénhidrát (gr):	25,04	28,22	25,86	27,13	25,54
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,52	1,02	0,24	0,40
Kalcium (Mgr):	7,85	10,47	31,13	11,09	90,58

Tízórai

* Allergén	Mentás Limonádé (b) T EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,63	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	Narancslé 100%-os (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	Barackos tejtermék (b) T EN= 109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 21,7 / 90,9	76,0 / 318,0	69,0 / 289,5	109,7 / 458,6	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	0,00	1,50	0,15	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,02	2,80	0,15	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	5,10	12,00	18,00	13,87	14,85
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	0,63	120,00	0,00	180,00	0,00

Ebéd

* Allergén	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	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	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	Tojásfelfújt (b) T,G,E EN= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25	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
	Cukkinifőzelék (b) T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	Karfiolfőzelék (b) T,G EN= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	Kertészfőzelék (b) G,Z,T EN= 108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH= 18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 128,83	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	Paradicsomosburg. főzelék G EN= 219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH= 36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75
** 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	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	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): 263,0 / 1107,1	235,0 / 993,0	272,1 / 1138,5	340,6 / 1423,6	388,6 / 1626,5
Zsír (gr):	14,38	8,44	10,67	10,37	15,28
Telített zsírsav (gr):	2,38	2,80	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,58	21,06	15,60	16,85	17,61
Szénhidrát (gr):	26,29	17,13	26,40	40,97	42,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	1,98	1,49	0,59	0,99	1,98
Kalcium (Mgr):	97,80	121,25	148,07	192,49	25,62

Uzsonna

* Allergén	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Kapros túrókrém (b) T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	Gouda sajtkrém (b) T EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	Kométa csomósonka krém EN= 140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	Csurgatott akác-méz (b) EN= 60,80 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 16,44 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00
* Allergén	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	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	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	Teavaj (b) T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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
	Energia (KC/KJ): 263,0 / 1107,1	235,0 / 993,0	272,1 / 1138,5	340,6 / 1423,6	388,6 / 1626,5
Zsír (gr):	14,38	8,44	10,67	10,37	15,28
Telített zsírsav (gr):	2,38	2,80	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,58	21,06	15,60	16,85	17,61
Szénhidrát (gr):	26,29	17,13	26,40	40,97	42,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	1,98	1,49	0,59	0,99	1,98
Kalcium (Mgr):	97,80	121,25	148,07	192,49	25,62

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(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, szulfítok 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

	Póréhagyma (b)		Vajretek (b)		Zöldpaprika (b)		Búzakenyér (b)		Paradicsom (b)	
* Allergén							G			
** 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		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= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80		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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	
Energia (KC/KJ):	217,8	913,1	287,6	1203,7	326,2	1364,9	315,8	1321,5	242,6	1014,7
Zsír (gr):	6,85		13,66		12,61		12,76		9,08	
Telített zsírsav (gr):	0,84		4,25		2,28		0,14		1,79	
Fehérje (gr):	11,67		12,90		12,68		9,28		11,80	
Szénhidrát (gr):	26,44		27,51		26,01		41,46		26,97	
Cukor (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,10		0,42		0,51		0,00		0,38	
Kalcium (Mgr):	202,46		180,00		182,80		182,50		181,80	
Napi összesített energia										
Energia (KC/KJ):	670,1	2812,6	756,7	3171,9	847,9	3544,8	954,7	3989,8	872,1	3650,2
Zsír (gr):	25,56		24,34		27,63		33,26		29,71	
Telített zsírsav (gr):	3,37		7,19		3,38		1,12		4,54	
Fehérje (gr):	32,31		42,63		36,22		35,66		36,52	
Szénhidrát (gr):	82,88		84,86		96,27		123,43		109,37	
Cukor (gr):	10,00		5,00		5,00		6,00		10,00	
össz.Só (gr):	2,08		2,42		2,12		1,24		2,75	
Kalcium (Mgr):	308,73		431,73		362,00		566,08		298,00	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(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, szulfítok 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	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
Sonkakrém (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 53,70 ZS= 4,85 TZS= 0,95 FH= 1,41 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Violife növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** 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	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	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	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
Kigyóborka (b) ** Tápanyag: EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Energia (KC/KJ): 175,4 / 734,3	158,0 / 657,2	183,6 / 764,5	188,6 / 786,2	207,0 / 866,4
Zsír (gr): 4,18	0,74	4,33	5,91	7,40
Telített zsírsav (gr): 1,33	0,14	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr): 8,23	5,87	6,16	4,85	4,71
Szénhidrát (gr): 24,37	28,22	27,98	27,13	28,42
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,38	0,52	1,02	0,24	0,02
Kalcium (Mgr): 7,85	10,47	31,13	11,09	6,58

Tízórai

Mentás Limonádé (b) ** Tápanyag: EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,63	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	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN= 129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 21,7 / 90,9	77,0 / 322,4	69,0 / 289,5	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0
Zsír (gr): 0,00	1,05	0,15	1,59	0,75
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,02	0,36	0,15	0,50	0,00
Szénhidrát (gr): 5,10	16,45	18,00	29,23	14,85
Cukor (gr): 5,00	0,00	0,00	2,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr): 0,63	122,48	0,00	180,00	0,00

Ébéd

Párolt pulykamell (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csöbenschült karfiol csmele G EN=231,85 ZS= 8,75 TZS= 1,90 FH=16,12 SZH=20,83 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA=103,75	Gulyás leves (b) Z EN=152,74 ZS= 9,07 TZS= 0,00 FH=10,50 SZH= 5,56 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,54	Tojásfelfújt (d) G,E EN=168,99 ZS= 8,60 TZS= 0,95 FH= 9,13 SZH=15,32 CK= 0,00 SÓ= 0,67 KA= 49,10	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
Cukkinifőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	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	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Paradicsomosburg. főzelék G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szörö (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	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	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): 248,1 / 1038,6	245,4 / 1029,2	323,5 / 1354,2	359,1 / 1501,3	388,6 / 1626,5
Zsír (gr): 10,94	8,84	10,14	9,82	15,28
Telített zsírsav (gr): 0,00	1,90	0,00	0,95	0,00
Fehérje (gr): 14,64	16,39	13,03	16,52	17,61
Szénhidrát (gr): 31,35	24,07	42,21	47,21	42,01
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 1,97	1,01	0,49	1,16	1,98
Kalcium (Mgr): 111,70	109,42	139,29	219,84	25,62

Uzsonna

Rizstej (d) ** 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) 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
Tojáskrém (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Köméte csirkemellsonka (b) EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Csurgatott akácméz (b) EN= 60,80 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH=16,44 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
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	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	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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

Póréhagyma (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)		Búzakenyér (b)		Búzakenyér (b)		Hagymás kenyér (b)	
* Allergén		G		G		G		G	
** 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	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= 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	
** 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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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	
Energia (KC/KJ):	305,4 / 1274,8	309,5 / 1296,1		275,0 / 1151,7		310,2 / 1299,2		284,6 / 1191,7	
Zsír (gr):	10,32	9,96		7,51		5,66		6,98	
Telített zsírsav (gr):	2,04	0,95		1,33		1,09		1,79	
Fehérje (gr):	5,32	3,66		8,54		4,74		7,66	
Szénhidrát (gr):	47,63	50,82		45,56		60,96		46,52	
Cukor (gr):	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,05	0,02		0,50		0,02		0,38	
Kalcium (Mgr):	248,76	240,00		242,80		240,00		241,80	
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	750,6 / 3138,6	789,7 / 3304,8		851,1 / 3559,9		987,6 / 4130,0		941,7 / 3942,6	
Zsír (gr):	25,44	20,58		22,14		22,98		30,41	
Telített zsírsav (gr):	3,37	2,99		2,42		2,99		2,89	
Fehérje (gr):	28,22	26,28		27,88		26,61		29,97	
Szénhidrát (gr):	108,46	119,56		133,75		164,53		131,80	
Cukor (gr):	10,00	5,00		10,00		7,00		10,00	
össz.Só (gr):	2,40	1,54		2,01		1,42		2,37	
Kalcium (Mgr):	368,93	482,37		413,22		650,93		274,00	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: 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, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

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
Sonkakrém (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 4,32 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 53,70 ZS= 4,85 TZS= 0,95 FH= 1,41 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Violife növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) 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	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	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	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
Kigýóborka (b) ** Tápanyag: EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Energia (KC/KJ): 175,4 / 734,3	158,0 / 657,2	183,6 / 764,5	188,6 / 786,2	207,0 / 866,4
Zsír (gr): 4,18	0,74	4,33	5,91	7,40
Telített zsírsav (gr): 1,33	0,14	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr): 8,23	5,87	6,16	4,85	4,71
Szénhidrát (gr): 24,37	28,22	27,98	27,13	28,42
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,38	0,52	1,02	0,24	0,02
Kalcium (Mgr): 7,85	10,47	31,13	11,09	6,58

Tízórai

Mentás Limonádé (b) ** Tápanyag: EN= 21,72 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 5,10 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,63	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	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN= 129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szólilólé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 21,7 / 90,9	77,0 / 322,4	69,0 / 289,5	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0
Zsír (gr): 0,00	1,05	0,15	1,59	0,75
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,02	0,36	0,15	0,50	0,00
Szénhidrát (gr): 5,10	16,45	18,00	29,23	14,85
Cukor (gr): 5,00	0,00	0,00	2,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr): 0,63	122,48	0,00	180,00	0,00

Ébéd

Párolt pulykamell (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csöbenschütt karfiol csmele G EN=231,85 ZS= 8,75 TZS= 1,90 FH=16,12 SZH=20,83 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA=103,75	Gulyás leves (b) Z EN=152,74 ZS= 9,07 TZS= 0,00 FH=10,50 SZH= 5,56 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,54	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
Cukkinifőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH= 22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Görögdiinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,67	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH= 36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 124,75	Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH= 18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 110,35	Paradicsomosburg. főzelék G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH= 36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szórát (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	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	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): 248,1 / 1038,6	245,4 / 1029,2	323,5 / 1354,2	335,6 / 1403,0	388,6 / 1626,5
Zsír (gr): 10,94	8,84	10,14	10,90	15,28
Telített zsírsav (gr): 0,00	1,90	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 14,64	16,39	13,03	18,03	17,61
Szénhidrát (gr): 31,35	24,07	42,21	34,59	42,01
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 1,97	1,01	0,49	1,47	1,98
Kalcium (Mgr): 111,70	109,42	139,29	185,45	25,62

Uzsonna

Rizstej (d) ** 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) 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
Nádudvari kenőmájás (b) S ** Tápanyag: EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa csirkemellsonka (b) EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Csurgatott akácméz (b) EN= 60,80 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 16,44 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
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	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	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.11 - 2025.08.17

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

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, szulfítok 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

	Póréhagyma (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (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	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
Energia (KC/KJ):	256,2 / 1073,2	309,5 / 1296,1	275,0 / 1151,7	310,2 / 1299,2	284,6 / 1191,7
Zsír (gr):	5,13	9,96	7,51	5,66	6,98
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,33	1,09	1,79
Fehérje (gr):	4,54	3,66	8,54	4,74	7,66
Szénhidrát (gr):	47,56	50,82	45,56	60,96	46,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,02	0,50	0,02	0,38
Kalcium (Mgr):	243,96	240,00	242,80	240,00	241,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	701,4 / 2937,0	789,7 / 3304,8	851,1 / 3559,9	964,1 / 4031,6	941,7 / 3942,6
Zsír (gr):	20,25	20,58	22,14	24,06	30,41
Telített zsírsav (gr):	1,47	2,99	2,42	2,04	2,89
Fehérje (gr):	27,43	26,28	27,88	28,11	29,97
Szénhidrát (gr):	108,39	119,56	133,75	151,90	131,80
Cukor (gr):	10,00	5,00	10,00	7,00	10,00
össz.Só (gr):	2,52	1,54	2,01	1,74	2,37
Kalcium (Mgr):	364,13	482,37	413,22	616,54	274,00