

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

(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					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Sárgabaracklekvár (b)	Borjómájas Pick (b)	Padlizsánkrem (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Tepsis bundás kenyér (b)
		S,T	E,M	M	G,T,E
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Német zsemle (b)	Tricolor paprika (b)
		G,T	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	230,8 / 965,6	176,7 / 739,9	212,9 / 891,2	227,0 / 946,1	283,1 / 1192,9
Zsír (gr):	7,90	6,78	8,26	9,19	13,17
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,71	1,91	2,04	2,94
Fehérje (gr):	7,25	4,80	4,02	6,35	13,48
Szénhidrát (gr):	31,89	21,56	28,87	27,51	26,09
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,36	0,07	0,05	0,71
Kalcium (Mgr):	180,00	5,58	11,07	12,45	158,15

Tízórai					
* Allergén	Limonádé (b)	Málnás-banános tejturmix	Almalé 100% (b)	Actimel (b)	Őszibaracklé (b)
		T		T	
** Tápanyag:	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH=21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	25,4 / 106,2	142,6 / 596,5	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,00	3,65	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,07	4,35	0,15	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	5,41	21,61	16,95	12,00	11,85
Cukor (gr):	5,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	2,52	183,55	0,00	120,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes póréhagy. csme	Sertés apróhús (b)	Májgaluskaleves (b)	Halpogácsa sütőben (b)
	G,E	G,T		G,Z,E	G,H,E
** Tápanyag:	EN=182,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=175,06 ZS= 8,56 TZS= 2,10 FH=14,78 SZH= 8,65 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 41,03	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=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Tökfőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Parajfőzelék (b)	Boci szelet (b)	Zelleres burgonyahab (b)
	T,G		G,T	T,G,E	T,Z
** Tápanyag:	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN=308,10 ZS=11,36 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=38,86 CK=24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	EN=181,45 ZS=10,66 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=17,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 78,50
* Allergén	Nektarin (b)	Banán (b)	Görögdinnye (b)	Alma (b)	Banán (b)
** 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	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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	353,5 / 1487,7	431,4 / 1805,1	312,5 / 1240,0	460,2 / 1926,3	377,1 / 1578,3
Zsír (gr):	14,56	10,68	15,73	15,22	16,77
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,10	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	15,35	18,89	17,60	21,08	15,60
Szénhidrát (gr):	40,22	61,44	20,21	55,44	39,03
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	24,70	0,00
össz.Só (gr):	1,59	2,01	1,47	0,10	2,00
Kalcium (Mgr):	95,84	157,15	82,52	112,37	148,93

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
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

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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	Trappista sajtkrém (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Philadelphia krémsajt (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	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= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 39,30 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,41 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Hagymás kenyér (b)	Koktélpáradicsom (b)
** Tápanyag:	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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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	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	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):	215,9 / 903,9	247,6 / 1035,9	197,8 / 827,3	238,5 / 998,3	232,3 / 972,0
Zsír (gr):	7,98	11,08	7,91	8,64	9,03
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	0,11	1,63	0,00
Fehérje (gr):	7,26	10,67	7,76	11,50	8,23
Szénhidrát (gr):	27,11	25,68	23,45	28,15	28,81
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,00	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	96,58	184,07	180,00	185,94	180,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	825,5 / 3463,3	998,4 / 4177,4	792,1 / 3247,9	1001,8 / 4188,6	943,5 / 3956,1
Zsír (gr):	30,44	32,19	32,04	34,55	38,98
Telített zsírsav (gr):	4,84	5,90	2,02	3,67	2,97
Fehérje (gr):	29,93	38,72	29,54	41,73	37,30
Szénhidrát (gr):	104,63	130,28	89,48	123,10	105,78
Cukor (gr):	10,00	11,00	5,00	29,70	5,00
össz.Só (gr):	1,77	2,38	1,54	0,63	2,71
Kalcium (Mgr):	374,94	530,35	273,59	430,76	487,08

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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				
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Sárgabaracklekvár (b)	Borjómájas Pick (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas pulykahús kré
		S,T	E,M	
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza kenyér (b)
		G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
* Allergén	Búza kenyér (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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	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= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	227,8 / 953,0	195,4 / 818,0	212,9 / 891,2	224,0 / 933,5
Zsír (gr):	7,77	6,80	8,26	9,06
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,74	1,91	2,04
Fehérje (gr):	8,88	6,85	4,02	7,99
Szénhidrát (gr):	29,77	23,90	28,87	25,40
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,36	0,07	0,05
Kalcium (Mgr):	180,00	5,58	11,07	12,45

Tízórai				
* Allergén	Limonádé (b)	Málnás-banános tejturmix	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
		T		T
** 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	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	25,4 / 106,2	142,6 / 596,5	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	0,00	3,65	0,15	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,07	4,35	0,15	2,80
Szénhidrát (gr):	5,41	21,61	16,95	12,00
Cukor (gr):	5,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	2,52	183,55	0,00	120,00

Ebéd				
* Allergén	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes póréhagya. csme	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkemáj (b)
	G,E	G,T		
** Tápanyag:	EN=182,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=175,06 ZS= 8,56 TZS= 2,10 FH=14,78 SZH= 8,65 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 41,03	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=125,30 ZS= 7,08 TZS= 0,00 FH=11,87 SZH= 2,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 2,73
* Allergén	Tökfőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Parajfőzelék (b)	Kertészfőzelék (b)
	T,G		G,T	G,Z,T
** Tápanyag:	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH= 14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH= 18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83
* Allergén	Nektarin (b)	Banán (b)	Görögdinnye (b)	Alma (b)
** 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	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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	353,5 / 1487,7	325,1 / 1360,1	312,5 / 1240,0	259,0 / 1083,8
Zsír (gr):	14,56	8,77	15,73	8,86
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,10	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,35	17,41	17,60	16,79
Szénhidrát (gr):	40,22	41,25	20,21	26,23
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	2,01	1,47	1,08
Kalcium (Mgr):	95,84	108,77	82,52	136,02

Energia (KC/KJ):	377,1 / 1578,3
Zsír (gr):	16,77
Telített zsírsav (gr):	0,03
Fehérje (gr):	15,60
Szénhidrát (gr):	39,03
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	2,00
Kalcium (Mgr):	148,93

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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	Trappista sajtkrém (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Philadelphia krémsajt (b)	Debreceni cssonkakrém (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	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= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 39,30 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,41 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** 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= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Hónapos retek (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	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= 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	215,9 / 903,9	247,6 / 1035,9	216,4 / 905,4	238,5 / 998,3	232,3 / 972,0
Zsír (gr):	7,98	11,08	7,93	8,64	9,03
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	0,14	1,63	0,00
Fehérje (gr):	7,26	10,67	9,81	11,50	8,23
Szénhidrát (gr):	27,11	25,68	25,80	28,15	28,81
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,00	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	96,58	184,07	180,00	185,94	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	822,5 / 3450,8	910,7 / 3810,5	810,8 / 3326,0	797,5 / 3333,6	863,6 / 3609,7
Zsír (gr):	30,31	30,30	32,06	28,06	33,88
Telített zsírsav (gr):	4,84	5,94	2,05	3,68	2,07
Fehérje (gr):	31,56	39,28	31,58	39,07	30,39
Szénhidrát (gr):	102,51	112,44	91,82	91,77	104,15
Cukor (gr):	10,00	11,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,77	2,38	1,54	1,61	2,05
Kalcium (Mgr):	374,94	481,97	273,59	454,41	337,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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: 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	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: Sárgabaracklekvár (b) EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tökmagvas pulykahús kré M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	Tepsis bundás kenyér (d) G,E EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 0,26 SZH=20,24 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	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
* Allergén ** Tápanyag: Német zsemle (b) EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 272,8 / 1142,6 Zsír (gr): 5,80 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 3,11 Szénhidrát (gr): 51,44 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 240,00	154,6 / 647,2 2,90 0,14 5,65 23,71 5,00 0,18 5,58	212,9 / 891,2 8,26 1,91 4,02 28,87 5,00 0,07 11,07	227,0 / 946,1 9,19 2,04 6,35 27,51 5,00 0,05 12,45	174,1 / 729,1 3,97 0,14 7,98 25,11 5,00 0,49 12,15

Tízórai

** Tápanyag: 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-banános rizstejtur EN=151,38 ZS= 1,46 TZS= 0,00 FH= 0,83 SZH=32,36 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejtermix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 25,4 / 106,2 Zsír (gr): 0,00 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,07 Szénhidrát (gr): 5,41 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 2,52	151,4 / 634,0 1,46 0,00 0,83 32,36 6,00 0,00 183,55	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 16,95 0,00 0,00 0,00	108,5 / 454,4 1,58 0,00 0,45 23,10 0,00 0,00 182,48	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 11,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: Pulykavagdalt (b) G,E EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	Póréhagymás csmell (d) G EN=157,36 ZS= 5,88 TZS= 0,00 FH=13,82 SZH=11,23 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 77,03	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	Májgaluskaleves (b) G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 2,40 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag: Tököfőzelék (d) G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	Párolt rizs (b) EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	Parajfőzelék (d) G EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	Rizstejberizs (d) EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH=63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=184,00	Zelleres burgonyahab (d) Z EN=158,70 ZS= 6,79 TZS= 1,90 FH= 2,40 SZH=21,53 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 78,50
** Tápanyag: 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	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	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
Energia (KC/KJ): 332,4 / 1392,1 Zsír (gr): 10,53 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 14,34 Szénhidrát (gr): 45,17 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 2,06 Kalcium (Mgr): 105,84	413,7 / 1731,9 8,00 0,00 17,93 64,02 0,00 1,97 193,15	339,6 / 1353,9 15,33 0,00 16,21 29,43 0,00 1,47 142,98	443,6 / 1857,2 5,58 0,00 15,25 80,28 5,00 0,20 250,76	354,3 / 1483,3 12,90 1,93 14,12 43,26 0,00 2,00 148,93

Uzsonna

** 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	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: 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	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	Tojáskrém (b) M,E EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 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 ** Tápanyag: 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	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	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

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

	Kaliforniai paprika (b)		Kigyóborka (b)		Vajretek (b)		Hagymás kenyér (b)		Koktélpáradicsom (b)	
* Allergén							G			
** Tápanyag:	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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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		Hónapos retek (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):	215,0 / 900,0		289,6 / 1212,9		299,6 / 1250,7		280,5 / 1175,3		282,6 / 1183,6	
Zsír (gr):	7,88		8,98		10,17		6,54		6,78	
Telített zsírsav (gr):	0,95		1,09		2,04		1,63		1,19	
Fehérje (gr):	3,51		6,53		6,85		7,36		7,28	
Szénhidrát (gr):	30,74		45,23		44,87		47,70		47,84	
Cukor (gr):	5,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,02		0,02		0,05		0,48		0,38	
Kalcium (Mgr):	6,58		244,07		244,80		245,94		240,00	
Napi összesített energia										
Energia (KC/KJ):	845,5 / 3540,8		1009,3 / 4226,0		921,1 / 3785,3		1059,6 / 4433,0		862,0 / 3608,9	
Zsír (gr):	24,21		21,34		33,90		22,89		23,65	
Telített zsírsav (gr):	2,04		1,24		3,95		3,67		3,26	
Fehérje (gr):	21,03		30,94		27,22		29,41		29,37	
Szénhidrát (gr):	132,76		165,31		120,11		178,59		128,05	
Cukor (gr):	10,00		11,00		5,00		10,00		5,00	
össz.Só (gr):	2,09		2,16		1,60		0,73		2,86	
Kalcium (Mgr):	354,94		626,35		398,85		691,62		401,08	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

(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, 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:	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	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	Sárgabaracklekvár (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Padlizsánkrem (d)	Tökmagvas pulykahús kré	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (b)	Tricolor paprika (b)
** 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	272,8 / 1142,6	154,6 / 647,2	180,0 / 753,4	227,0 / 946,1	205,0 / 858,3
Zsír (gr):	5,80	2,90	4,65	9,19	7,39
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,04	1,09
Fehérje (gr):	3,11	5,65	3,99	6,35	4,58
Szénhidrát (gr):	51,44	23,71	28,75	27,51	28,09
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,18	0,02	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	5,58	15,97	12,45	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 8,73 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás-banános rizstejtur EN=151,38 ZS= 1,46 TZS= 0,00 FH= 0,83 SZH= 11,23 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejtermix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	25,4 / 106,2	151,4 / 634,0	69,0 / 289,5	108,5 / 454,4	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,00	1,46	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,07	0,83	0,15	0,45	0,00
Szénhidrát (gr):	5,41	32,36	16,95	23,10	11,85
Cukor (gr):	5,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	2,52	183,55	0,00	182,48	0,00

Ebéd

* Allergén	Pulykavagdalt (d)	Póréhagymás csmell (d)	Sertés apróhús (b)	Májgaluskaleves (d)	Halpogácsa sütőben (d)
** Tápanyag:	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	EN=157,36 ZS= 5,88 TZS= 0,00 FH= 13,82 SZH= 11,23 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 77,03	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=125,06 ZS= 3,71 TZS= 0,00 FH= 10,47 SZH= 10,90 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 61,82	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH= 13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54
* Allergén	Tököfőzelék (d)	Párolt rizs (b)	Parajfőzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Zelleres burgonyahab (d)
** Tápanyag:	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH= 24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH= 23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 122,53	EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH= 63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 184,00	EN=158,70 ZS= 6,79 TZS= 1,90 FH= 2,40 SZH= 21,53 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 78,50
** Tápanyag:	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	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	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
Energia (KC/KJ):	329,1 / 1378,3	413,7 / 1731,9	339,6 / 1353,9	441,7 / 1848,9	356,6 / 1492,9
Zsír (gr):	10,29	8,00	15,33	5,44	12,47
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	1,93
Fehérje (gr):	14,02	17,93	16,21	15,06	15,41
Szénhidrát (gr):	45,16	64,02	29,43	80,27	43,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,06	1,97	1,47	0,20	2,00
Kalcium (Mgr):	105,04	193,15	142,98	250,28	148,43

Uzsonna

** 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	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	Violife növényi sajtkrém (	Nosztalgia párizsi krém (b	Rio mare tonhalkrém (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Sonkakrém (b)
** 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	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= 53,70 ZS= 4,85 TZS= 0,95 FH= 1,41 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	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	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.18 - 2025.08.24

(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, 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

	Kaliforniai paprika (b)		Kigyóuborka (b)		Vajretek (b)		Hagymás kenyér (b)		Koktélparadicsom (b)	
* Allergén							G			
** Tápanyag:	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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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		Hónapos retek (b)		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94									
Energia (KC/KJ):	215,0 / 900,0		289,6 / 1212,9		278,4 / 1161,6		280,5 / 1175,3		282,6 / 1183,6	
Zsír (gr):	7,88		8,98		7,53		6,54		6,78	
Telített zsírsav (gr):	0,95		1,09		1,09		1,63		1,19	
Fehérje (gr):	3,51		6,53		6,27		7,36		7,28	
Szénhidrát (gr):	30,74		45,23		45,57		47,70		47,84	
Cukor (gr):	5,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,02		0,02		0,24		0,48		0,38	
Kalcium (Mgr):	6,58		244,07		241,37		245,94		240,00	
Napi összesített energia										
Energia (KC/KJ):	842,2 / 3527,0		1009,3 / 4226,0		866,9 / 3558,5		1057,6 / 4424,7		895,2 / 3747,7	
Zsír (gr):	23,97		21,34		27,65		22,74		26,64	
Telített zsírsav (gr):	2,04		1,24		2,04		3,67		4,21	
Fehérje (gr):	20,70		30,94		26,62		29,22		27,27	
Szénhidrát (gr):	132,75		165,31		120,70		178,58		131,13	
Cukor (gr):	10,00		11,00		5,00		10,00		5,00	
össz.Só (gr):	2,09		2,16		1,73		0,73		2,39	
Kalcium (Mgr):	354,14		626,35		400,32		691,14		392,21	