

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(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

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
* Allergén	Körözött juhtúró (b)	Sárgarépás lencsekrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Tökmagvas pulykahús kré
** Tápanyag:	T EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	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	T EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Lilahagyma (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	183,5 / 765,5	161,0 / 669,8	176,5 / 739,1	202,3 / 842,8
Zsír (gr):	4,47	0,87	4,83	9,03
Telített zsírsav (gr):	1,40	0,14	0,00	2,01
Fehérje (gr):	5,47	4,24	3,67	5,77
Szénhidrát (gr):	28,43	30,34	26,81	22,52
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,00	0,05
Kalcium (Mgr):	47,61	10,47	5,58	9,89
Tízórai				
* Allergén	Multivitamin RED 100% (b)	Actimel (b)	Limonádé (b)	Málnás-banános tejturmix
** Tápanyag:	T EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	T EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	25,4 / 106,2	142,6 / 596,5
Zsír (gr):	0,15	1,50	0,00	3,65
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	2,80	0,07	4,35
Szénhidrát (gr):	18,00	12,00	5,41	21,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	120,00	2,52	183,55
Ebéd				
* Allergén	Panírozott tőkehalfilé (b)	Párolt pulykamell (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Főtt tojás (b)
** Tápanyag:	G,H EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	E,G EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH= 16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Cukkinifőzelék (b)	Alma (b)	Parajfőzelék (b)
** Tápanyag:	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	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	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	G,T EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH= 14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07
* Allergén	Banán (b)	Körte (b)		Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 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):	371,8 / 1554,4	280,0 / 1178,3	328,5 / 1374,8	240,1 / 937,2
Zsír (gr):	12,47	14,38	9,88	11,64
Telített zsírsav (gr):	0,54	2,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,04	15,58	16,40	13,36
Szénhidrát (gr):	42,51	30,34	40,81	17,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,21	1,98	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	146,24	106,06	48,21	83,74
Csőbenschütt brokkoli csme				
* Allergén	T,G,E			
** Tápanyag:	EN=304,56 ZS= 16,68 TZS= 2,18 FH= 20,25 SZH= 16,85 CK= 0,00 SÓ= 1,14 KA= 124,41			
* Allergén	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			
Energia (KC/KJ):	329,7 / 1386,8			
Zsír (gr):	16,68			
Telített zsírsav (gr):	2,18			
Fehérje (gr):	20,57			
Szénhidrát (gr):	22,52			
Cukor (gr):	0,00			
össz.Só (gr):	1,14			
Kalcium (Mgr):	128,87			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(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

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T	T	T	T	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= 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	Pannónia sajtszelet (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Borjúmájás Pick (b)	Házi pizzás csiga (b)	Philadelphia krémsajt (b)
** Tápanyag:	T	S	S,T	T,G,E	T
	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 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=241,23 ZS= 8,63 TZS= 0,56 FH=11,92 SZH=27,78 CK= 0,50 SÓ= 0,69 KA= 99,69	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)		Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G	G	G		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	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= 0,36 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Pöré-hagyma (b)		Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	G	G	G		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	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= 5,02 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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kaliforniai paprika (b)	Kígyóborka (b)			
** Tápanyag:	G	G			
	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	295,8 / 1237,3	245,8 / 1028,3	255,0 / 1067,0	325,2 / 1360,8	218,8 / 915,1
Zsír (gr):	14,08	11,08	11,13	12,83	7,95
Telített zsírsav (gr):	5,35	1,09	2,74	0,56	0,14
Fehérje (gr):	13,86	10,62	9,88	16,42	9,83
Szénhidrát (gr):	27,87	25,30	28,20	34,83	26,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,36	0,69	0,00
Kalcium (Mgr):	182,80	182,70	183,96	279,69	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	920,1 / 3846,8	762,8 / 3194,4	785,4 / 3287,1	910,3 / 3737,3	784,2 / 3288,5
Zsír (gr):	31,16	27,82	25,84	37,15	28,34
Telített zsírsav (gr):	7,29	3,61	2,74	2,57	3,41
Fehérje (gr):	35,52	33,23	30,02	39,90	33,29
Szénhidrát (gr):	116,81	97,98	101,24	96,72	93,64
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,50	5,00
össz.Só (gr):	1,49	2,51	1,34	1,73	1,16
Kalcium (Mgr):	376,65	419,23	240,27	556,88	312,65

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
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

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
* Allergén	Körözött juhtúró (b) T	Sárgarépás lencsekrém (b) M	Magyaros vajkrém (b) T	Tökmagvas pulykahús kré M
** Tápanyag:	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,32 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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	Lilahagyma (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	183,5 / 765,5	158,0 / 657,2	176,5 / 739,1	221,0 / 920,9
Zsír (gr):	4,47	0,74	4,83	9,05
Telített zsírsav (gr):	1,40	0,14	0,00	2,04
Fehérje (gr):	5,47	5,87	3,67	7,82
Szénhidrát (gr):	28,43	28,22	26,81	24,87
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,00	0,05
Kalcium (Mgr):	47,61	10,47	5,58	9,89

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

* Allergén	Málnás-banános tejturmix T	Őszibaracklé (b)
** Tápanyag:	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= 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):	142,6 / 596,5	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	3,65	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,35	0,00
Szénhidrát (gr):	21,61	11,85
Cukor (gr):	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	183,55	0,00

Ebéd				
* Allergén	Párolt halfilé (b) H	Párolt pulykamell (b)	Sertés apróhús (b)	Főtt tojás (b) E
** Tápanyag:	EN=146,20 ZS= 10,10 TZS= 0,00 FH= 11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 6,60	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=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH= 10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b) G,T	Cukkinifőzelék (b) T,G	Burgonya püré (b) T	Parajfőzelék (b) G,T
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH= 14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07
* Allergén	Banán (b)	Körte (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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):	334,2 / 1396,8	280,0 / 1178,3	299,5 / 1253,3	240,1 / 937,2
Zsír (gr):	11,85	14,38	12,95	11,64
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	19,88	15,58	14,55	13,36
Szénhidrát (gr):	30,03	30,34	29,12	17,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,47	1,98	1,49	0,98
Kalcium (Mgr):	152,84	106,06	62,59	83,74

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(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

* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (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= 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	Pannónia sajtkrém (b) T	Nosztalgia párizsi krém (b) S	Borjúmáj Pick (b) S,T	Sonkakrém (b) T	Philadelphia krémsajt (b) T
** Tápanyag:	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 4,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 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= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Hagymás kenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) G
** Tápanyag:	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	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	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
Energia (KC/KJ):	322,8 / 1350,3	245,8 / 1028,3	252,0 / 1054,4	232,6 / 973,1	218,8 / 915,1
Zsír (gr):	17,08	11,08	11,00	8,40	7,95
Telített zsírsav (gr):	6,30	1,09	2,74	1,33	0,14
Fehérje (gr):	13,86	10,62	11,51	12,44	9,83
Szénhidrát (gr):	27,87	25,30	26,08	25,25	26,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,19	0,02	0,36	0,38	0,00
Kalcium (Mgr):	182,80	182,70	183,96	181,80	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	909,5 / 3802,2	759,8 / 3181,8	753,4 / 3153,0	836,3 / 3427,7	675,9 / 2828,3
Zsír (gr):	33,54	27,69	28,78	32,74	16,39
Telített zsírsav (gr):	7,70	3,62	2,74	3,38	2,06
Fehérje (gr):	39,36	34,87	29,80	37,97	35,06
Szénhidrát (gr):	104,33	95,86	87,42	89,48	90,44
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	1,77	2,51	1,85	1,41	2,03
Kalcium (Mgr):	383,25	419,23	254,65	458,98	246,62

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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

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
Kométa kem. sült sonkagr	Sárgarépás lencsekrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Tökmagvas pulykahús kré	Baracklekvár (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 3,12 SZH= 20,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	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	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 144,00	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	M EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Lilahagyma (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Német zsemle (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 7,26 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	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	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	G EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
Energia (KC/KJ): 181,9 / 761,6	161,0 / 669,8	231,0 / 967,0	221,0 / 920,9	184,8 / 773,6
Zsír (gr): 4,51	0,87	9,28	9,05	3,70
Telített zsírsav (gr): 1,13	0,14	0,95	2,04	1,09
Fehérje (gr): 6,15	4,24	8,05	7,82	2,89
Szénhidrát (gr): 27,52	30,34	26,24	24,87	32,86
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,29	0,52	0,02	0,05	0,02
Kalcium (Mgr): 9,24	10,47	149,58	9,89	3,78

Tízórai

Multivitamin RED 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Limonádé (b)	Málnás-banános tejturmix	Őszibaracklé (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	T EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	T EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55	T 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): 69,0 / 289,5	176,0 / 736,0	25,4 / 106,2	142,6 / 596,5	51,0 / 213,0
Zsír (gr): 0,15	5,40	0,00	3,65	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,00	3,60	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,15	7,20	0,07	4,35	0,00
Szénhidrát (gr): 18,00	22,80	5,41	21,48	11,85
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	6,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,16	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	240,00	2,52	183,55	0,00

Ebéd

Panírozott tőkehalfilé (b)	Párolt pulykamell (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Főtt tojás (b)	Csöbenschüssel brokkoli csme
* Allergén ** Tápanyag: EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	G,H EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	E,G EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	T,G EN=312,20 ZS=16,96 TZS= 4,85 FH=21,18 SZH=16,32 CK= 0,00 SÓ= 1,29 KA=184,10
Zöldborsófőzelék (l)	Cukkinifőzelék (l)	Alma (b)	Parajfőzelék (l)	Alma (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	T,G EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH= 17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	T,G EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	T,G EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	T,G 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)	Körte (b)	Görögdiinnye (b)		
* Allergén ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 371,8 / 1554,4	250,4 / 1048,0	328,5 / 1374,8	228,9 / 890,4	337,3 / 1411,9
Zsír (gr): 12,47	11,26	9,88	11,08	16,96
Telített zsírsav (gr): 0,54	0,00	0,00	0,00	4,85
Fehérje (gr): 16,04	15,45	16,40	12,76	21,50
Szénhidrát (gr): 42,48	30,13	40,81	16,79	21,99
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,25	2,01	0,98	1,02	1,29
Kalcium (Mgr): 170,74	95,96	48,21	59,74	188,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Laktózmentes sajt (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Sonkakrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	T	S	S		T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 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= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén			G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,30 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= 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
	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Pöréghagyma (b)	Paradicsom (b)	Koktélpáradicsom (b)
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b)	Kígyóborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	318,6 / 1332,5	273,8 / 1145,3	242,2 / 1013,2	260,6 / 1090,1	276,6 / 1157,0
Zsír (gr):	15,08	12,48	8,63	9,80	12,20
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,14	1,33	4,14
Fehérje (gr):	14,76	12,12	10,18	13,94	12,92
Szénhidrát (gr):	30,22	27,45	30,16	27,40	28,02
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,44	0,64	0,66
Kalcium (Mgr):	386,80	242,70	243,96	241,80	310,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	941,3 / 3938,1	861,2 / 3599,1	827,1 / 3461,1	853,1 / 3497,9	849,7 / 3555,5
Zsír (gr):	32,20	30,00	27,79	33,58	32,86
Telített zsírsav (gr):	3,22	4,83	1,09	3,38	10,08
Fehérje (gr):	37,09	39,01	34,70	38,87	37,31
Szénhidrát (gr):	118,22	110,72	102,63	90,53	94,71
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	1,81	2,80	1,44	1,87	1,96
Kalcium (Mgr):	566,78	589,13	444,27	494,98	502,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(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

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
Kométa kem. sült sonkagr * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,29 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	Violife növényi sajtkrém (b) M EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	Baracklekvár (b) M EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Rozsos baguette (b) G ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Lilahagyma (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 1,51 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	Tricolor paprika (b) G EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Zöldpaprika (b) G EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
Energia (KC/KJ): 181,9 / 761,6 Zsír (gr): 4,51 Telített zsírsav (gr): 1,13 Fehérje (gr): 6,15 Szénhidrát (gr): 27,52 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,29 Kalcium (Mgr): 9,24	161,0 / 669,8 0,87 0,14 4,24 30,34 5,00 0,52 10,47	213,6 / 894,2 7,88 0,95 3,25 29,74 5,00 0,02 5,58	221,0 / 920,9 9,05 2,04 7,82 24,87 5,00 0,05 9,89	184,8 / 773,6 3,70 1,09 2,89 32,86 5,00 0,02 3,78

Tízórai

Multivitamin RED 100% (b) ** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (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	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	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): 69,0 / 289,5 Zsír (gr): 0,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,15 Szénhidrát (gr): 18,00 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	108,5 / 454,4 1,58 0,00 0,45 23,10 0,00 0,00 182,48	25,4 / 106,2 0,00 0,00 0,07 5,41 5,00 0,00 2,52	151,4 / 634,0 1,46 0,00 0,83 32,36 6,00 0,00 183,55	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 11,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Panírozott tökehalfilé (b) G,H ** Tápanyag: EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Párolt pulykamell (b) G EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Tarhonyás hús scomb (b) E,G EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Csőbensült brokkoli csme G EN=227,91 ZS= 8,40 TZS= 1,48 FH=16,14 SZH=19,68 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 41,81
Zöldborsófőzelék (d) G ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH= 18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Cukkinifőzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH= 22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Alma (b) G EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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	Alma (b) G 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) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 373,9 / 1563,4 Zsír (gr): 11,94 Telített zsírsav (gr): 0,54 Fehérje (gr): 15,19 Szénhidrát (gr): 45,09 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,21 Kalcium (Mgr): 170,74	265,1 / 1109,8 10,94 0,00 14,64 35,40 0,00 1,97 119,96	328,5 / 1374,8 9,88 0,00 16,40 40,81 0,00 0,98 48,21	267,2 / 1051,2 11,23 0,00 11,97 26,97 0,00 0,98 144,20	253,0 / 1059,6 8,40 1,48 16,46 25,35 0,00 1,05 46,27

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
Violife növényi sajt szelet * Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Sonkakerém (b) G EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (b) 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
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(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

	Hagymás kenyér (b)	Búza kenyér (b)	Póré hagyma (b)	Paradicsom (b)	Koktél paradicsom (b)
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	315,2 / 1319,7	287,8 / 1205,3	256,2 / 1073,2	274,6 / 1150,1	303,8 / 1272,2
Zsír (gr):	10,18	8,98	5,13	6,30	9,50
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,14	1,33	1,09
Fehérje (gr):	4,32	6,48	4,54	8,30	4,88
Szénhidrát (gr):	51,12	44,85	47,56	44,80	49,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,18	0,38	0,02
Kalcium (Mgr):	242,80	242,70	243,96	241,80	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	940,0 / 3934,3	822,3 / 3439,3	823,7 / 3448,3	914,2 / 3756,1	792,6 / 3318,3
Zsír (gr):	26,78	22,36	22,89	28,05	21,60
Telített zsírsav (gr):	3,22	1,23	1,09	3,38	3,66
Fehérje (gr):	25,81	25,81	24,26	28,91	24,23
Szénhidrát (gr):	141,73	133,69	123,53	129,00	119,18
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	1,51	2,50	1,18	1,41	1,08
Kalcium (Mgr):	422,78	555,61	300,27	579,44	290,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(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

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
Kométa kem. sült sonkakr * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,29 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	Violife növényi sajtkrém (M EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	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
Rozsos baguette (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Lilahagyma (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	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	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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
Energia (KC/KJ): 181,9 / 761,6 Zsír (gr): 4,51 Telített zsírsav (gr): 1,13 Fehérje (gr): 6,15 Szénhidrát (gr): 27,52 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,29 Kalcium (Mgr): 9,24	161,0 / 669,8 0,87 0,14 4,24 30,34 5,00 0,52 10,47	213,6 / 894,2 7,88 0,95 3,25 29,74 5,00 0,02 5,58	221,0 / 920,9 9,05 2,04 7,82 24,87 5,00 0,05 9,89	184,8 / 773,6 3,70 1,09 2,89 32,86 5,00 0,02 3,78

Tízórai

Multivitamin RED 100% (b) ** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (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	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	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): 69,0 / 289,5 Zsír (gr): 0,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,15 Szénhidrát (gr): 18,00 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	108,5 / 454,4 1,58 0,00 0,45 23,10 0,00 0,00 182,48	25,4 / 106,2 0,00 0,00 0,07 5,41 5,00 0,00 2,52	151,4 / 634,0 1,46 0,00 0,83 32,36 6,00 0,00 183,55	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 11,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Panírozott tökehalfilé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	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	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	Csöbenschült brokkoli csme G EN=227,91 ZS= 8,40 TZS= 1,48 FH= 16,14 SZH= 19,68 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 41,81
Zöldborsófőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH= 18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 110,35	Cukkinifőzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH= 22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Durum tészta köret (d) G EN=149,68 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	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	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) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 373,9 / 1563,4 Zsír (gr): 11,94 Telített zsírsav (gr): 0,54 Fehérje (gr): 15,19 Szénhidrát (gr): 45,09 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,21 Kalcium (Mgr): 170,74	265,1 / 1109,8 10,94 0,00 14,64 35,40 0,00 1,97 119,96	313,2 / 1310,7 10,28 0,00 15,80 37,16 0,00 1,51 19,24	346,7 / 1383,9 16,11 0,00 16,17 29,43 0,00 1,97 142,92	253,0 / 1059,6 8,40 1,48 16,46 25,35 0,00 1,05 46,27

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
Violife növényi sajt szelet * Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

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

	Hagymás kenyér (b)	Búza kenyér (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Koktélparadicsom (b)
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b)	Kígyóborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	315,2 / 1319,7	287,8 / 1205,3	256,2 / 1073,2	274,6 / 1150,1	303,8 / 1272,2
Zsír (gr):	10,18	8,98	5,13	6,30	9,50
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,14	1,33	1,09
Fehérje (gr):	4,32	6,48	4,54	8,30	4,88
Szénhidrát (gr):	51,12	44,85	47,56	44,80	49,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,18	0,38	0,02
Kalcium (Mgr):	242,80	242,70	243,96	241,80	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	940,0 / 3934,3	822,3 / 3439,3	808,4 / 3384,2	993,7 / 4088,9	792,6 / 3318,3
Zsír (gr):	26,78	22,36	23,29	32,92	21,60
Telített zsírsav (gr):	3,22	1,23	1,09	3,38	3,66
Fehérje (gr):	25,81	25,81	23,66	33,11	24,23
Szénhidrát (gr):	141,73	133,69	119,88	131,45	119,18
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	1,51	2,50	1,71	2,40	1,08
Kalcium (Mgr):	422,78	555,61	271,30	578,16	290,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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

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
Kométa kem. sült sonkagr * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,29 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	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 144,00	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	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
Rozsos baguette (b) G ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Lilahagyma (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
Energia (KC/KJ): 181,9 / 761,6 Zsír (gr): 4,51 Telített zsírsav (gr): 1,13 Fehérje (gr): 6,15 Szénhidrát (gr): 27,52 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,29 Kalcium (Mgr): 9,24	161,0 / 669,8 0,87 0,14 4,24 30,34 5,00 0,52 10,47	231,0 / 967,0 9,28 0,95 8,05 26,24 5,00 0,02 149,58	221,0 / 920,9 9,05 2,04 7,82 24,87 5,00 0,05 9,89	184,8 / 773,6 3,70 1,09 2,89 32,86 5,00 0,02 3,78

Tízórai

Multivitamin RED 100% (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás-banános tejturmix T EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55	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): 69,0 / 289,5 Zsír (gr): 0,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,15 Szénhidrát (gr): 18,00 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	176,0 / 736,0 5,40 3,60 7,20 22,80 0,00 0,00 240,00	25,4 / 106,2 0,00 0,00 0,07 5,41 5,00 0,00 2,52	142,6 / 596,5 3,65 0,00 4,35 21,48 6,00 0,16 183,55	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 11,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Panírozott tőkehalfilé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	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	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	Csöbenschüsselt brokkoli csme T,G EN=312,20 ZS=16,96 TZS= 4,85 FH=21,18 SZH=16,32 CK= 0,00 SÓ= 1,29 KA=184,10
Zöldborsófőzelék (l) * Allergén ** Tápanyag: EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	Cukkinifőzelék (l) T,G EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH= 17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	Durum tészta köret (d) G EN=149,68 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	Parajfőzelék (l) T,G EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	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) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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	Görögdiinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 371,8 / 1554,4 Zsír (gr): 12,47 Telített zsírsav (gr): 0,54 Fehérje (gr): 16,04 Szénhidrát (gr): 42,48 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,25 Kalcium (Mgr): 170,74	250,4 / 1048,0 11,26 0,00 15,45 30,13 0,00 2,01 95,96	313,2 / 1310,7 10,28 0,00 15,80 37,16 0,00 1,51 19,24	308,4 / 1223,2 15,95 0,00 16,96 19,24 0,00 2,01 58,46	337,3 / 1411,9 16,96 4,85 21,50 21,99 0,00 1,29 188,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Laktózmentes sajt (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Sonkakrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	T	S	S		T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 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= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén			G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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
	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Koktélpadicsom (b)
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	318,6 / 1332,5	273,8 / 1145,3	242,2 / 1013,2	260,6 / 1090,1	276,6 / 1157,0
Zsír (gr):	15,08	12,48	8,63	9,80	12,20
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,14	1,33	4,14
Fehérje (gr):	14,76	12,12	10,18	13,94	12,92
Szénhidrát (gr):	30,22	27,45	30,16	27,40	28,02
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,44	0,64	0,66
Kalcium (Mgr):	386,80	242,70	243,96	241,80	310,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	941,3 / 3938,1	861,2 / 3599,1	811,8 / 3397,0	932,6 / 3830,7	849,7 / 3555,5
Zsír (gr):	32,20	30,00	28,19	38,46	32,86
Telített zsírsav (gr):	3,22	4,83	1,09	3,38	10,08
Fehérje (gr):	37,09	39,01	34,10	43,07	37,31
Szénhidrát (gr):	118,22	110,72	98,98	92,99	94,71
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	1,81	2,80	1,97	2,86	1,96
Kalcium (Mgr):	566,78	589,13	415,30	493,70	502,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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
Kométa kem. sült sonkakr * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,29 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	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 144,00	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	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
Rozsos baguette (b) G ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Lilahagyma (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 7,26 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 22,80 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
Energia (KC/KJ): 181,9 / 761,6 Zsír (gr): 4,51 Telített zsírsav (gr): 1,13 Fehérje (gr): 6,15 Szénhidrát (gr): 27,52 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,29 Kalcium (Mgr): 9,24	161,0 / 669,8 0,87 0,14 4,24 30,34 5,00 0,52 10,47	231,0 / 967,0 9,28 0,95 8,05 26,24 5,00 0,02 149,58	221,0 / 920,9 9,05 2,04 7,82 24,87 5,00 0,05 9,89	184,8 / 773,6 3,70 1,09 2,89 32,86 5,00 0,02 3,78

Tízórai

Multivitamin RED 100% (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	Málnás-banános tejturmix T EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55	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): 69,0 / 289,5 Zsír (gr): 0,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,15 Szénhidrát (gr): 18,00 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	176,0 / 736,0 5,40 3,60 7,20 22,80 0,00 0,00 240,00	25,4 / 106,2 0,00 0,00 0,07 5,41 5,00 0,00 2,52	142,6 / 596,5 3,65 0,00 4,35 21,48 6,00 0,16 183,55	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 11,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Panírozott tőkehalfilé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	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	Tarhonyás hús scomb (b) E, G EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Csöbenschüsselt brokkoli csme T, G EN=312,20 ZS=16,96 TZS= 4,85 FH=21,18 SZH=16,32 CK= 0,00 SÓ= 1,29 KA=184,10
Brokkolifőzelék (l) * Allergén ** Tápanyag: EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	Cukkinifőzelék (l) T, G EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH= 17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	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	Parajfőzelék (l) T, G EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	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) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Görögdiinnye (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Görögdiinnye (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 353,4 / 1479,9 Zsír (gr): 13,00 Telített zsírsav (gr): 0,69 Fehérje (gr): 14,43 Szénhidrát (gr): 40,17 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,81 Kalcium (Mgr): 146,19	250,4 / 1048,0 11,26 0,00 15,45 30,13 0,00 2,01 95,96	328,5 / 1374,8 9,88 0,00 16,40 40,81 0,00 0,98 48,21	228,9 / 890,4 11,08 0,00 12,76 16,79 0,00 1,02 59,74	337,3 / 1411,9 16,96 4,85 21,50 21,99 0,00 1,29 188,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.01 - 2025.09.07

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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

* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Sonkakrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	G EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Pórégagyma (b)	Paradicsom (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóborka (b)			
** Tápanyag:	G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	318,6 / 1332,5	273,8 / 1145,3	242,2 / 1013,2	260,6 / 1090,1	276,6 / 1157,0
Zsír (gr):	15,08	12,48	8,63	9,80	12,20
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,14	1,33	4,14
Fehérje (gr):	14,76	12,12	10,18	13,94	12,92
Szénhidrát (gr):	30,22	27,45	30,16	27,40	28,02
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,44	0,64	0,66
Kalcium (Mgr):	386,80	242,70	243,96	241,80	310,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	923,0 / 3863,6	861,2 / 3599,1	827,1 / 3461,1	853,1 / 3497,9	849,7 / 3555,5
Zsír (gr):	32,74	30,00	27,79	33,58	32,86
Telített zsírsav (gr):	3,37	4,83	1,09	3,38	10,08
Fehérje (gr):	35,49	39,01	34,70	38,87	37,31
Szénhidrát (gr):	115,91	110,72	102,63	90,53	94,71
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	2,37	2,80	1,44	1,87	1,96
Kalcium (Mgr):	542,23	589,13	444,27	494,98	502,34