

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli					
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Sága füstli virsli kísét. (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Kukoricapehely (b)
* Allergén		T	M,H	G,T,E	
** Tápanyag:	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	
* Allergén	G,T	G	G		
** Tápanyag:	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 20,24 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)		
* Allergén	Z				
** Tápanyag:	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Póréhagyma (b)				
** Tápanyag:	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 15,58 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= 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):	215,2 / 904,5	183,5 / 771,5	229,4 / 958,0	283,1 / 1192,9	160,2 / 670,0
Zsír (gr):	8,59	3,53	9,73	13,17	4,48
Telített zsírsav (gr):	3,39	1,33	1,65	2,94	0,00
Fehérje (gr):	7,99	6,04	6,40	13,48	6,04
Szénhidrát (gr):	24,67	29,69	26,41	26,09	23,57
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,11	0,17	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	7,74	37,21	6,95	158,15	180,00

Tízórai					
	Almás körtelék (b)	Banános tejtermix (b)	Limonádé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,03 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,43 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	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=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	116,0 / 485,0	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	14,43	5,41	15,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd					
	Vagdalt szelet pmell (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Daragaluska- leves (b)	Panírozott sajtgolyó (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	G,E		G,E	G,T	E
** Tápanyag:	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=114,88 ZS= 5,29 TZS= 0,00 FH= 3,70 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,68	EN=138,80 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH=10,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
	Tökfőzelék (b)	Édesburgonyapüré (b)	Almás kevert sütemény (b)	Mexikói főzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
* Allergén	T,G	T	G,E	G,T	T,G
** 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=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
	Szilva (b)	Körte (b)		Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	347,8 / 1463,5	266,9 / 1116,9	385,8 / 1614,5	357,6 / 1498,4	370,5 / 1553,9
Zsír (gr):	14,29	8,84	18,43	12,59	8,55
Telített zsírsav (gr):	2,83	0,00	0,00	1,40	1,89
Fehérje (gr):	14,87	4,25	7,05	8,37	20,95
Szénhidrát (gr):	37,54	39,00	45,24	47,09	50,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,61	2,47	1,10	0,52	1,49
Kalcium (Mgr):	109,58	47,62	22,80	145,54	253,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(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

Uzsonna

	Tejeskávé (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G,T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Teavaj (b)	Gouda sajt szelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Hajdú olaszos joghurtsajt	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	T	T		S,T	T
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH=14,38 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 26,10 ZS= 2,40 TZS= 1,56 FH= 0,90 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	EN= 39,60 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)
* Allergén	E,G			G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	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)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborka (b)
* Allergén		G	G		
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
		Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	295,6 / 1236,9	287,2 / 1201,7	230,6 / 964,8	219,1 / 916,6	168,6 / 705,8
Zsír (gr):	13,01	13,66	8,09	7,68	4,57
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,25	1,09	1,56	0,14
Fehérje (gr):	8,22	12,87	13,14	8,72	3,37
Szénhidrát (gr):	36,03	27,59	25,67	28,33	26,69
Cukor (gr):	5,80	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,42	0,02	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	182,70	181,40	180,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	909,5 / 3817,9	853,6 / 3575,3	871,1 / 3643,4	975,8 / 4092,9	771,3 / 3231,1
Zsír (gr):	35,89	30,22	36,26	37,64	34,11
Telített zsírsav (gr):	6,22	5,58	2,75	5,90	2,03
Fehérje (gr):	31,08	27,66	26,66	35,07	30,36
Szénhidrát (gr):	110,38	110,70	102,74	116,56	100,62
Cukor (gr):	10,80	5,00	26,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,93	2,99	1,29	1,33	1,49
Kalcium (Mgr):	320,62	481,08	213,66	663,69	439,53

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(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					
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Sága füstli virsli kísét. (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tojáskrém (b)	Vaniliás zabkása (b)
* Allergén		T	M,H	M,E	G,T
** Tápanyag:	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN=179,65 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,38 SZH=24,35 CK= 4,50 SÓ= 0,00 KA=194,20
	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén	G	G	G	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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	
* Allergén	Z				
** Tápanyag:	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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
	Póréhagyma (b)				
** Tápanyag:	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 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	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):	233,8 / 982,6	180,5 / 759,0	229,4 / 958,0	203,2 / 846,5	263,7 / 1102,4
Zsír (gr):	8,61	3,40	9,73	8,08	9,76
Telített zsírsav (gr):	3,42	1,33	1,65	2,04	0,00
Fehérje (gr):	10,04	7,67	6,40	6,56	11,88
Szénhidrát (gr):	27,01	27,57	26,41	24,46	31,40
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,50
össz.Só (gr):	0,98	0,11	0,17	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	7,74	37,21	6,95	8,58	374,20

Tízórai					
	Almás körtelék (b)	Banános tejtermix (b)	Limonádé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,03 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,43 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	116,0 / 485,0	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	14,43	5,41	15,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd					
	Vagdalt szelet pmell (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Csirke apróhús (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (
* Allergén	G,E			T	E
** Tápanyag:	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,28 KA= 8,83
	Tökfőzelék (b)	Édesburgonyapüré (b)	Sárgarépa-főzelék (b)	Mexikói főzelék (b)	Karalábé-főzelék (b)
* Allergén	T,G	T	G,T	G,T	T,G
** 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=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90	EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
	Szilva (b)	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	347,8 / 1463,5	266,9 / 1116,9	212,4 / 888,8	320,2 / 1341,6	370,5 / 1553,9
Zsír (gr):	14,29	8,84	4,65	11,89	8,55
Telített zsírsav (gr):	2,83	0,00	0,00	1,40	1,89
Fehérje (gr):	14,87	4,25	16,30	11,67	20,95
Szénhidrát (gr):	37,54	39,00	24,66	37,22	50,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,61	2,47	0,98	0,82	1,49
Kalcium (Mgr):	109,58	47,62	102,42	325,54	253,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(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

	Tejeskávé (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G,T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Teavaj (b)	Gouda sajtkrém (b)	Pulykamell sonkakrém (b)	Hajdú olaszos joghurt-sajt	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	T	T		S,T	T
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,50 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 26,10 ZS= 2,40 TZS= 1,56 FH= 0,90 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	EN= 39,60 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	E,G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN=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
		Kigyóúborborka (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborborka (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	295,6 / 1236,9	287,2 / 1201,7	230,6 / 964,8	219,1 / 916,6	165,6 / 693,2
Zsír (gr):	13,01	13,66	8,09	7,68	4,44
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,25	1,09	1,56	0,14
Fehérje (gr):	8,22	12,87	13,14	8,72	5,00
Szénhidrát (gr):	36,03	27,59	25,67	28,33	24,58
Cukor (gr):	5,80	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,42	0,02	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	182,70	181,40	180,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	928,2 / 3896,0	850,6 / 3562,7	697,7 / 2917,7	858,5 / 3589,8	871,7 / 3651,0
Zsír (gr):	35,91	30,09	22,47	31,85	39,26
Telített zsírsav (gr):	6,25	5,58	2,75	5,00	2,03
Fehérje (gr):	33,13	29,29	35,91	31,45	37,83
Szénhidrát (gr):	112,72	108,59	82,16	105,06	106,33
Cukor (gr):	10,80	5,00	10,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,93	2,99	1,17	0,98	1,49
Kalcium (Mgr):	320,62	481,08	293,29	694,12	633,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(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)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Sága füstli virsli kísét. (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (l)	Kukoricapehely (b)
* Allergén		T	M,H	G,T,E	
** Tápanyag:	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	
* Allergén	G	G	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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
	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)		
* Allergén	Z				
** Tápanyag:	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Póréhagyma (b)				
** Tápanyag:	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 17,92 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= 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):	233,8 / 982,6	196,8 / 823,8	229,4 / 958,0	282,1 / 1181,1	188,2 / 787,0
Zsír (gr):	8,61	6,73	9,73	13,17	5,88
Telített zsírsav (gr):	3,42	4,14	1,65	2,94	0,00
Fehérje (gr):	10,04	5,48	6,40	13,34	7,54
Szénhidrát (gr):	27,01	26,84	26,41	26,05	25,72
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,40	0,17	0,49	0,26
Kalcium (Mgr):	7,74	76,58	6,95	156,15	240,00

Tízórai

	Almás körtelék (b)	Banános tejtermék (l)	Limonádé (b)	Házi trópusi tejtermék (l)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	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=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	15,28	5,41	14,90	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

	Vagdalt szelet pmell (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Daragaluska- leves (b)	Laktózmentes sajt (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	G,E		G,E	T	E
** Tápanyag:	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=114,88 ZS= 5,29 TZS= 0,00 FH= 3,70 SZH= 12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,68	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= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
	Tökfőzelék (l)	Édesburgonyapüré (l)	Almás kevert sütemény (b)	Mexikói főzelék (l)	Karalábefőzelék (l)
* Allergén	T,G	T	G,E	T,G	T,G
** Tápanyag:	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH= 18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH= 29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH= 32,32 CK= 16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH= 22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH= 11,45 SZH= 39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
	Szilva (b)	Körte (b)		Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	312,0 / 1306,1	267,1 / 1117,9	385,8 / 1614,5	261,6 / 1096,7	351,9 / 1473,0
Zsír (gr):	10,57	8,84	18,43	7,29	6,41
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,95	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,67	4,22	7,05	8,29	21,00
Szénhidrát (gr):	37,22	38,95	45,24	36,20	50,47
Cukor (gr):	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,12	2,51	1,10	0,56	1,51
Kalcium (Mgr):	95,58	47,62	22,80	289,54	266,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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 ** Tápanyag:	Tejeskávé (l) T, G EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Laktózmentes tej (b) 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	Laktózmentes tej (b) 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	Laktózmentes tej (b) 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	Gyümölcs tea (b) T 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:	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajt (b) 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	Pulykamell sonka (b) T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	Laktózmentes vajkrém (b) T EN= 44,55 ZS= 4,50 TZS= 3,15 FH= 0,45 SZH= 0,59 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 1,80
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	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	Kigyóúborka (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
** Tápanyag:	Kigyóúborka (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	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	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	Zöldpaprika (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	Zöldpaprika (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):	254,1 / 1063,1	312,4 / 1306,9	258,6 / 1081,8	315,2 / 1318,6	173,5 / 726,5
Zsír (gr):	7,77	14,86	9,49	14,88	5,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	3,29
Fehérje (gr):	8,86	14,07	14,64	14,12	3,40
Szénhidrát (gr):	36,19	30,00	27,82	30,54	26,50
Cukor (gr):	8,50	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,28	0,28	0,28	0,12
Kalcium (Mgr):	180,00	386,70	241,40	384,00	8,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	850,9 / 3564,7	896,4 / 3750,9	899,1 / 3760,4	974,9 / 4081,4	785,6 / 3288,0
Zsír (gr):	26,95	34,62	37,66	39,54	34,00
Telített zsírsav (gr):	4,55	6,04	2,75	3,89	3,29
Fehérje (gr):	33,57	28,27	28,16	40,25	31,94
Szénhidrát (gr):	112,57	111,06	104,89	107,69	102,69
Cukor (gr):	13,50	6,00	26,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,31	3,38	1,55	1,52	1,89
Kalcium (Mgr):	283,32	724,45	273,66	1009,69	514,28

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

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	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
Sága füstli virsli kisét. (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonkacr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) M,H EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	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	Kukoricapehely (b) EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) G ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	
Ketchup (b) Z ** Tápanyag: EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	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
Póréhagyma (b) ** Tápanyag: EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 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	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): 233,8 / 982,6	175,6 / 735,2	229,4 / 958,0	174,1 / 729,1	202,2 / 847,0
Zsír (gr): 8,61	4,18	9,73	3,97	2,38
Telített zsírsav (gr): 3,42	1,27	1,65	0,14	0,00
Fehérje (gr): 10,04	5,78	6,40	7,98	1,90
Szénhidrát (gr): 27,01	26,89	26,41	25,11	43,12
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,98	0,29	0,17	0,49	0,00
Kalcium (Mgr): 7,74	6,58	6,95	12,15	240,00

Tízórai

Almás körtelék (b) ** Tápanyag: EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	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	Házi trópusi rizstejturmix (Eperlé (b) EN=126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 51,0 / 213,0	123,7 / 518,2	25,4 / 106,2	126,5 / 530,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr): 0,00	1,05	0,00	1,58	16,50
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,00	0,18	0,07	0,27	0,00
Szénhidrát (gr): 12,15	27,68	5,41	27,95	0,00
Cukor (gr): 0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	153,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

Vagdalt szelet pmell (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Daragaluska- leves (b) G,E EN=114,88 ZS= 5,29 TZS= 0,00 FH= 3,70 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,68	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	Húsgombóc, rizs, scomb (E EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
Tököfélék (d) * Allergén ** 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	Édesburgonyapüré (d) EN=180,35 ZS= 3,50 TZS= 0,95 FH= 3,20 SZH=31,41 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90	Almás kevert sütemény (b) G,E EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	Mexikói főzelék (d) G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	Karalábéfőzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
Szilva (b) ** Tápanyag: EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ): 326,7 / 1367,9	268,9 / 1125,4	385,8 / 1614,5	330,8 / 1386,9	354,0 / 1482,0
Zsír (gr): 10,25	8,40	18,43	10,68	5,89
Telített zsírsav (gr): 0,03	0,95	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 13,86	3,52	7,05	12,68	20,16
Szénhidrát (gr): 42,49	41,13	45,24	40,29	53,08
Cukor (gr): 0,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,08	2,47	1,10	1,47	1,47
Kalcium (Mgr): 119,58	47,62	22,80	136,25	266,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(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

Uzsonna

	Tejeskávé (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
** Tápanyag:	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pulykamell sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kométa kem. sült sonkák EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóborka (b)
** 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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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	Kigyóborka (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	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	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):	296,1 / 1240,1	309,0 / 1294,1	272,6 / 1141,8	311,8 / 1305,8	171,4 / 717,7
Zsír (gr):	5,67	9,96	5,99	9,98	4,15
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	1,27
Fehérje (gr):	4,72	3,63	9,00	3,68	5,65
Szénhidrát (gr):	55,90	50,90	45,22	51,44	26,06
Cukor (gr):	8,50	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,29
Kalcium (Mgr):	240,00	242,70	241,40	240,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	907,6 / 3803,5	877,2 / 3673,0	913,1 / 3820,4	943,3 / 3951,8	799,6 / 3348,2
Zsír (gr):	24,53	23,59	34,16	26,21	28,92
Telített zsírsav (gr):	4,55	3,17	2,75	1,09	1,27
Fehérje (gr):	28,62	13,11	22,52	24,61	27,70
Szénhidrát (gr):	137,54	146,59	122,29	144,78	122,27
Cukor (gr):	13,50	12,00	26,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,08	2,77	1,29	1,98	1,76
Kalcium (Mgr):	367,32	450,45	273,66	568,40	512,48

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag 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	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
Sága füstli virsli kisét. (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonkacr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) M,H EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	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	Kukoricapehely (b) EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) G ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Ketchup (b) Z ** Tápanyag: EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Póréhagyma (b) ** Tápanyag: EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 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	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): 233,8 / 982,6	175,6 / 735,2	229,4 / 958,0	175,8 / 736,1	202,2 / 847,0
Zsír (gr): 8,61	4,18	9,73	4,19	2,38
Telített zsírsav (gr): 3,42	1,27	1,65	1,33	0,00
Fehérje (gr): 10,04	5,78	6,40	8,18	1,90
Szénhidrát (gr): 27,01	26,89	26,41	24,49	43,12
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,98	0,29	0,17	0,38	0,00
Kalcium (Mgr): 7,74	6,58	6,95	3,78	240,00

Tízórai

Almás körtelé (b) ** Tápanyag: EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	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	Házi trópusi rizstejturmix (Eperlé (b) EN=126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 51,0 / 213,0	123,7 / 518,2	25,4 / 106,2	126,5 / 530,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr): 0,00	1,05	0,00	1,58	16,50
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,00	0,18	0,07	0,27	0,00
Szénhidrát (gr): 12,15	27,68	5,41	27,95	0,00
Cukor (gr): 0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	153,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

Vagdalt szelet pmell (t) * Allergén ** Tápanyag: EN=178,08 ZS= 9,17 TZS= 0,00 FH=10,28 SZH=12,80 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 15,00	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Csirkeraguleves (d) G,Z EN=157,95 ZS= 5,89 TZS= 0,00 FH=12,19 SZH=12,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 83,47	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	Húsgombóc, rizs, scomb (EN= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43
Tökfőzelék (d) * Allergén ** 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	Édesburgonyapüré (d) EN=180,35 ZS= 3,50 TZS= 0,95 FH= 3,20 SZH=31,41 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90	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	Mexikói főzelék (d) G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	Karalábéfőzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
Szilva (b) ** Tápanyag: EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ): 339,5 / 1421,7	268,9 / 1125,4	449,5 / 1881,6	330,8 / 1386,9	350,3 / 1466,7
Zsír (gr): 9,98	8,40	7,61	10,68	5,51
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,95	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 14,08	3,52	16,46	12,68	19,73
Szénhidrát (gr): 46,16	41,13	76,06	40,29	52,94
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,24	2,47	1,08	1,47	1,47
Kalcium (Mgr): 121,63	47,62	267,47	136,25	265,60

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

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

Uzsonna

	Tejeskávé (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
** Tápanyag:	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pulykamell sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kométa kem. sült sonkák EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóborka (b)
** 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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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	Kigyóborka (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	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	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):	296,1 / 1240,1	309,0 / 1294,1	272,6 / 1141,8	311,8 / 1305,8	171,4 / 717,7
Zsír (gr):	5,67	9,96	5,99	9,98	4,15
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	1,27
Fehérje (gr):	4,72	3,63	9,00	3,68	5,65
Szénhidrát (gr):	55,90	50,90	45,22	51,44	26,06
Cukor (gr):	8,50	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,29
Kalcium (Mgr):	240,00	242,70	241,40	240,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	920,4 / 3857,4	877,2 / 3673,0	976,8 / 4087,5	945,0 / 3958,8	796,0 / 3332,9
Zsír (gr):	24,26	23,59	23,34	26,43	28,55
Telített zsírsav (gr):	4,52	3,17	2,75	2,28	1,27
Fehérje (gr):	28,84	13,11	31,93	24,81	27,28
Szénhidrát (gr):	141,22	146,59	153,11	144,17	122,13
Cukor (gr):	13,50	12,00	15,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,24	2,77	1,26	1,86	1,76
Kalcium (Mgr):	369,37	450,45	518,34	560,03	512,08

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Sága füstli virsli kisét. (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Sonkakrém (b)	Kukoricapehely (b)
* Allergén		T	M,H		
** Tápanyag:	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	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= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH= 16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén	G	G	G	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	
* Allergén	Z				
** Tápanyag:	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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
	Póréhagyma (b)				
** Tápanyag:	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 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	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):	233,8 / 982,6	196,8 / 823,8	229,4 / 958,0	175,8 / 736,1	188,2 / 787,0
Zsír (gr):	8,61	6,73	9,73	4,19	5,88
Telített zsírsav (gr):	3,42	4,14	1,65	1,33	0,00
Fehérje (gr):	10,04	5,48	6,40	8,18	7,54
Szénhidrát (gr):	27,01	26,84	26,41	24,49	25,72
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,40	0,17	0,38	0,26
Kalcium (Mgr):	7,74	76,58	6,95	3,78	240,00

Tízórai

	Almás körtelék (b)	Banános tejtermék (l)	Limonádé (b)	Házi trópusi tejtermék (l)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	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=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 72,00 ZS= 16,50 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	15,28	5,41	14,90	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

	Vagdalt szelet pmell (t)	Grill csirkecomb filé (b)	Csirkeraguleves (l)	Laktózmentes sajt (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	G		T,G,Z	T	
** Tápanyag:	EN=178,08 ZS= 9,17 TZS= 0,00 FH=10,28 SZH=12,80 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 15,00	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=155,85 ZS= 6,41 TZS= 0,00 FH=13,04 SZH= 9,75 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 83,47	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= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43
	Tökfőzelék (l)	Édesburgonyapüré (l)	Tejberizs (l)	Mexikói főzelék (l)	Karalábefőzelék (l)
* Allergén	T,G	T	T	T,G	T,G
** Tápanyag:	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH= 18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH= 29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90	EN=337,00 ZS= 7,15 TZS= 0,00 FH=11,50 SZH= 55,25 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=304,00	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH= 22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH= 39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
	Szilva (b)	Körte (b)		Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	324,8 / 1359,9	267,1 / 1117,9	492,9 / 2061,6	261,6 / 1096,7	348,2 / 1457,7
Zsír (gr):	10,30	8,84	13,56	7,29	6,04
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,89	4,22	24,54	8,29	20,58
Szénhidrát (gr):	40,89	38,95	65,00	36,20	50,33
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,28	2,51	1,45	0,56	1,51
Kalcium (Mgr):	97,63	47,62	387,47	289,54	265,60

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(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, 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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag:	Tejeskávé (l) T, G EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Laktózmentes tej (b) 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	Laktózmentes tej (b) 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	Laktózmentes tej (b) 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	Gyümölcs tea (b) T 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:	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajt (b) 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	Pulykamell sonka (b) T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	Laktózmentes vajkrém (b) T EN= 44,55 ZS= 4,50 TZS= 3,15 FH= 0,45 SZH= 0,59 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 1,80
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	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	Kigyóúborborka (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
** Tápanyag:	Kigyóúborborka (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	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	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	Zöldpaprika (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	Zöldpaprika (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):	254,1 / 1063,1	312,4 / 1306,9	258,6 / 1081,8	315,2 / 1318,6	173,5 / 726,5
Zsír (gr):	7,77	14,86	9,49	14,88	5,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	3,29
Fehérje (gr):	8,86	14,07	14,64	14,12	3,40
Szénhidrát (gr):	36,19	30,00	27,82	30,54	26,50
Cukor (gr):	8,50	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,28	0,28	0,28	0,12
Kalcium (Mgr):	180,00	386,70	241,40	384,00	8,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	863,7 / 3618,6	896,4 / 3750,9	1006,2 / 4207,5	868,6 / 3636,4	782,0 / 3272,7
Zsír (gr):	26,68	34,62	32,79	30,56	33,62
Telített zsírsav (gr):	4,52	6,04	2,75	2,28	3,29
Fehérje (gr):	33,79	28,27	45,65	35,09	31,52
Szénhidrát (gr):	116,25	111,06	124,65	106,13	102,55
Cukor (gr):	13,50	6,00	15,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,47	3,38	1,89	1,40	1,89
Kalcium (Mgr):	285,37	724,45	638,34	857,32	513,88

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Sága füstli virsli kisét. (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (l)	Kukoricapehely (b)
* Allergén		T	M,H	G,T,E	
** Tápanyag:	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 92,56 ZS= 8,65 TZS= 1,65 FH= 3,15 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 1,37	EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	
* Allergén	G	G	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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
	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)		
* Allergén	Z				
** Tápanyag:	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Póréhagyma (b)				
** Tápanyag:	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH=17,92 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= 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):	233,8 / 982,6	196,8 / 823,8	229,4 / 958,0	282,1 / 1181,1	188,2 / 787,0
Zsír (gr):	8,61	6,73	9,73	13,17	5,88
Telített zsírsav (gr):	3,42	4,14	1,65	2,94	0,00
Fehérje (gr):	10,04	5,48	6,40	13,34	7,54
Szénhidrát (gr):	27,01	26,84	26,41	26,05	25,72
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,40	0,17	0,49	0,26
Kalcium (Mgr):	7,74	76,58	6,95	156,15	240,00

Tízórai

	Almás körtelék (b)	Banános tejtermék (l)	Limonádé (b)	Házi trópusi tejtermék (l)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	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=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	15,28	5,41	14,90	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

	Vagdalt szelet pmell (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Daragaluska- leves (z)	Laktózmentes sajt (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	G,E		G,E	T	E
** Tápanyag:	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=114,88 ZS= 5,29 TZS= 0,00 FH= 3,70 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,68	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= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
	Tökfőzelék (l)	Édesburgonyapüré (l)	Almás kevert sütemény (b)	Burgonyafőzelék (l)	Karalábefőzelék (l)
* Allergén	T,G	T	G,E	T,G	T,G
** Tápanyag:	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH=29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=148,52 ZS= 1,18 TZS= 0,00 FH= 4,81 SZH=28,71 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 46,02	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
	Szilva (b)	Körte (b)		Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	312,0 / 1306,1	267,1 / 1117,9	385,8 / 1614,5	273,4 / 1144,1	351,9 / 1473,0
Zsír (gr):	10,57	8,84	18,43	6,38	6,41
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,95	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,67	4,22	7,05	9,61	21,00
Szénhidrát (gr):	37,22	38,95	45,24	42,29	50,47
Cukor (gr):	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,12	2,51	1,10	0,53	1,51
Kalcium (Mgr):	95,58	47,62	22,80	250,41	266,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.08 - 2025.09.14

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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	Tejeskávé (l) T, G	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajt (b) T	Pulykamell sonka (b)	Laktózmentes sajtkrém (l) T	Laktózmentes vajkrém (b) T
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 44,55 ZS= 4,50 TZS= 3,15 FH= 0,45 SZH= 0,59 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 1,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b) G	Német zsemle (b) 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= 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	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)
** 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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	254,1 / 1063,1	312,4 / 1306,9	258,6 / 1081,8	315,2 / 1318,6	173,5 / 726,5
Zsír (gr):	7,77	14,86	9,49	14,88	5,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	3,29
Fehérje (gr):	8,86	14,07	14,64	14,12	3,40
Szénhidrát (gr):	36,19	30,00	27,82	30,54	26,50
Cukor (gr):	8,50	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,28	0,28	0,28	0,12
Kalcium (Mgr):	180,00	386,70	241,40	384,00	8,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	850,9 / 3564,7	896,4 / 3750,9	899,1 / 3760,4	986,7 / 4128,8	785,6 / 3288,0
Zsír (gr):	26,95	34,62	37,66	38,64	34,00
Telített zsírsav (gr):	4,55	6,04	2,75	3,89	3,29
Fehérje (gr):	33,57	28,27	28,16	41,57	31,94
Szénhidrát (gr):	112,57	111,06	104,89	113,78	102,69
Cukor (gr):	13,50	6,00	26,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,31	3,38	1,55	1,49	1,89
Kalcium (Mgr):	283,32	724,45	273,66	970,55	514,28