

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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	Áfonyalekvár (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Kapros túrókrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Póréhagyma (b)	Tricolor paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,75 SZH= 18,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	142,0 / 590,4	184,0 / 766,3	160,6 / 674,4
Zsír (gr):	3,64	0,87	4,33	2,64
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	1,09	0,84
Fehérje (gr):	4,49	3,52	6,25	7,13
Szénhidrát (gr):	33,14	26,55	28,01	24,93
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	1,02	0,10
Kalcium (Mgr):	3,78	7,66	35,09	22,28
Tízórai				
* Allergén	Kajsziparacklé (b)	Actimel (b)	Narancslé 100%-os (b)	Barackos tejtermék (b)
** Tápanyag:	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,60 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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	76,0 / 318,0	69,0 / 289,5	109,7 / 458,6
Zsír (gr):	0,75	1,50	0,15	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	2,80	0,15	4,68
Szénhidrát (gr):	18,60	12,00	18,00	13,87
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	0,00	120,00	0,00	180,00
Ebéd				
* Allergén	Hercegnő burgonya hal (b)	Pulyka apróhús (b)	Bolognai rövidcső (b)	Csirke apróhús (b)
** Tápanyag:	EN=299,45 ZS=16,83 TZS= 0,00 FH=12,31 SZH=24,28 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 78,64	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=366,20 ZS=14,75 TZS=29,16 FH=19,99 SZH= 6,42 CK= 0,00 SÓ= 0,69 KA=150,59	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Körte (b)	Brokkolifőzelék (b)	Banán (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	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=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	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=137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH= 16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29
** 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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
Energia (KC/KJ):	341,6 / 1429,8	268,4 / 1123,4	423,8 / 1774,1	274,2 / 1147,5
Zsír (gr):	16,83	11,95	14,75	8,81
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,82	29,16	0,00
Fehérje (gr):	12,64	16,03	19,99	17,82
Szénhidrát (gr):	34,00	20,58	19,70	28,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,04	1,52	0,69	0,98
Kalcium (Mgr):	91,35	63,51	210,98	50,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: 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) 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	Pick sertés párizsi (b) S	Trappista sajtkrém (b) T	Kométa kem. sült sonka (b) T	Csurgatott méz (b) T	Főtt tojás karika (b) E
** Tápanyag:	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 24,80 ZS= 1,00 TZS= 0,12 FH= 3,70 SZH= 0,25 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	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= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00
* Allergén	Vénusz margarin (b) G	Rozsos baguette (b) G	Vénusz margarin (b) G	Vénusz margarin (b) G	Vénusz margarin (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b) G	Zöldpaprika (b) G	Hagymás kenyér (b) G	Kiskifli (b) G,T	Rozsos baguette (b) G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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
Energia (KC/KJ):	243,3 / 1017,7	268,1 / 1121,8	246,8 / 1032,3	205,3 / 858,6	254,4 / 1064,5
Zsír (gr):	10,45	12,17	9,48	7,74	10,68
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,67	1,06	0,95
Fehérje (gr):	9,14	11,49	11,90	6,77	11,12
Szénhidrát (gr):	27,55	27,76	27,02	26,68	28,49
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,17	0,34	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	182,70	271,40	181,80	180,00	190,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	856,3 / 3584,3	754,5 / 3153,6	923,7 / 3862,1	749,8 / 3139,0	841,8 / 3523,6
Zsír (gr):	31,68	26,49	28,71	23,40	29,48
Telített zsírsav (gr):	3,23	1,88	31,92	1,90	2,25
Fehérje (gr):	27,01	33,84	38,29	36,41	33,44
Szénhidrát (gr):	113,29	86,88	92,73	93,61	107,32
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	9,50	5,00
össz.Só (gr):	1,07	2,20	2,05	1,11	1,99
Kalcium (Mgr):	277,83	462,56	427,88	432,40	275,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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=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	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
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicszeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Kapros túrókrém (b) T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	Natúr vajkrém (b) T EN= 39,30 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,41 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,42 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) G ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,75 SZH= 18,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Kigyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	160,7 / 668,5 0,89 0,14 5,56 28,90 5,00 0,52 7,66	181,0 / 753,7 4,20 1,09 7,88 25,89 5,00 1,02 35,09	160,6 / 674,4 2,64 0,84 7,13 24,93 5,00 0,10 22,28	175,3 / 733,6 5,01 0,60 4,34 26,24 5,00 0,00 6,48

Tízórai

Kajsziparacklé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejturmix (b) T EN= 109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 79,5 / 333,0 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 18,60 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	76,0 / 318,0 1,50 0,00 2,80 12,00 0,00 0,00 120,00	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,00 0,00	109,7 / 458,6 4,21 0,00 4,68 13,87 1,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Párolt halfilé (b) * Allergén ** 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	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	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	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Burgonya püré (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	Brokkolí főzelék (b) G,T EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	Sárgarépa főzelék (b) G,T EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74	Kelkáposzta főzelék (b) G EN= 137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH= 16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29	Süttőtök főzelék (b) G,T EN= 177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH= 31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30
Körte (b) ** Tápanyag: 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	Banán (b) EN= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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): 324,3 / 1357,4 Zsír (gr): 14,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 15,51 Szénhidrát (gr): 31,19 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,98 Kalcium (Mgr): 62,67	268,4 / 1123,4 11,95 0,82 16,03 20,58 0,00 1,52 63,51	288,8 / 1208,7 10,06 0,00 13,96 32,81 0,00 0,98 163,91	274,2 / 1147,5 8,81 0,00 17,82 28,14 0,00 0,98 50,12	350,6 / 1467,5 13,05 0,70 17,98 37,74 0,00 1,98 78,62

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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
	Pick sertés párizsikrém (b)	Trappista sajtkrém (b)	Kométa kem. sült sonkakr	Csurgatott méz (b)	Tojáskrém (b)
* Allergén	S	T			M,E
** Tápanyag:	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	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= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 0,05 KA= 0,00
	Kígyóborka (b)	Zöldpaprika (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén				G	
** Tápanyag:	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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	240,3 / 1005,2	268,1 / 1121,8	237,5 / 993,1	223,9 / 936,7	269,4 / 1123,0
Zsír (gr):	10,33	12,17	8,93	7,76	12,77
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,73	1,09	1,90
Fehérje (gr):	10,77	11,49	10,90	8,82	9,89
Szénhidrát (gr):	25,44	27,76	26,92	29,02	28,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,17	0,29	0,02	0,05
Kalcium (Mgr):	182,70	271,40	181,80	180,00	187,60
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	836,0 / 3499,3	773,2 / 3231,7	776,3 / 3245,0	768,4 / 3217,1	856,8 / 3582,1
Zsír (gr):	28,87	26,51	23,34	23,42	31,57
Telített zsírsav (gr):	3,24	1,91	2,83	1,94	3,20
Fehérje (gr):	31,52	35,89	32,89	38,46	32,21
Szénhidrát (gr):	108,37	89,23	103,62	95,96	107,36
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	9,50	5,00
össz.Só (gr):	2,01	2,20	2,29	1,11	2,03
Kalcium (Mgr):	249,15	462,56	380,80	432,40	272,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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
Áfonyalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicszeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Laktózmentes kockasajt (b) 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	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
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,42 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,75 SZH= 18,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	160,7 / 668,5 0,89 0,14 5,56 28,90 5,00 0,52 7,66	184,0 / 766,3 4,33 1,09 6,25 28,01 5,00 1,02 35,09	191,8 / 803,1 6,59 4,14 6,98 24,39 5,00 0,40 73,78	180,5 / 755,5 5,76 3,75 4,39 26,10 5,00 0,12 8,28

Tízórai

Kajsziparacklé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,60 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	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi barackos turmix (L) T EN= 73,30 ZS= 3,01 TZS= 1,80 FH= 3,34 SZH= 8,17 CK= 1,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 79,5 / 333,0 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 18,60 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	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,00 0,00	73,3 / 307,0 3,01 1,80 3,34 8,17 1,00 0,11 0,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Hercegnő burgonya hal (I) * Allergén ** Tápanyag: EN=300,70 ZS=16,83 TZS= 4,75 FH=12,19 SZH=24,10 CK= 0,00 SÓ= 1,12 KA= 78,64	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Bolognai rövidcső (I) T,E,G EN=400,49 ZS=15,15 TZS=36,45 FH=21,54 SZH= 5,62 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA=176,99	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Körte (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Brokkolí-főzelék (I) T,G EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	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	Kelkáposzta főzelék (b) G EN=137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH=16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29	Süttőtök-főzelék (I) T,G EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30
Alma (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	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	Alma (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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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): 342,8 / 1434,8 Zsír (gr): 16,83 Telített zsírsav (gr): 4,75 Fehérje (gr): 12,51 Szénhidrát (gr): 33,82 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,12 Kalcium (Mgr): 91,35	275,4 / 1152,8 11,94 0,15 17,37 20,54 0,00 1,58 99,51	458,1 / 1917,4 15,15 36,45 21,54 18,91 0,00 0,50 237,38	274,2 / 1147,5 8,81 0,00 17,82 28,14 0,00 0,98 50,12	347,3 / 1453,7 11,64 0,00 17,41 40,43 0,00 2,01 54,62

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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	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	Pick sertés párizsi (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Kométa kem. sült sonka (b)	Csurgatott méz (b)	Főtt tojás karika (b)
** Tápanyag:	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	 EN= 24,80 ZS= 1,00 TZS= 0,12 FH= 3,70 SZH= 0,25 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	 EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	 EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	 EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	 EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Zöldpaprika (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	 EN= 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=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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kígyóborka (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	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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	271,3 / 1134,7	312,6 / 1307,8	274,8 / 1149,3	251,9 / 1053,7	282,4 / 1181,5
Zsír (gr):	11,85	14,87	10,88	9,16	12,08
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,67	1,09	0,95
Fehérje (gr):	10,64	14,04	13,40	10,32	12,62
Szénhidrát (gr):	29,70	30,04	29,17	31,17	30,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,60	0,28	0,28
Kalcium (Mgr):	242,70	385,40	241,80	240,00	250,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	885,6 / 3706,3	924,6 / 3865,1	986,0 / 4122,5	791,2 / 3311,2	871,7 / 3648,7
Zsír (gr):	33,08	33,10	30,52	27,57	30,22
Telített zsírsav (gr):	7,98	4,84	39,21	7,04	4,70
Fehérje (gr):	28,39	44,18	41,34	38,46	34,42
Szénhidrát (gr):	115,27	102,27	94,09	91,86	112,02
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	9,50	5,00
össz.Só (gr):	1,41	2,38	2,11	1,76	2,40
Kalcium (Mgr):	337,83	732,56	514,28	363,90	313,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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
Áfonyalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicskeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	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 sült csülökrém (b) EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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	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
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	160,7 / 668,5 0,89 0,14 5,56 28,90 5,00 0,52 7,66	184,0 / 766,3 4,33 1,09 6,25 28,01 5,00 1,02 35,09	205,0 / 858,3 7,39 1,09 4,58 28,09 5,00 0,02 3,78	187,8 / 785,9 5,46 1,55 7,34 25,64 5,00 0,56 6,48

Tízórai				
Kajsziparacklé (b) ** Tápanyag: EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi almás rizstejturmix (d) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 122,48	Narancslé 100%-os (b) EN= 99,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN= 129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 79,5 / 333,0 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 18,60 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	77,0 / 322,4 1,05 0,00 0,36 16,45 0,00 0,00 122,48	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,00 0,00	129,7 / 543,3 1,59 0,00 0,50 29,23 2,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd				
Hercegnő burgonya hal (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=304,20 ZS=15,96 TZS= 4,75 FH=10,78 SZH=28,45 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 78,64	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Bolognai rövidcső (d) E,G EN=383,09 ZS=13,75 TZS=36,45 FH=16,74 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 32,99	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Körte (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Brokkolifőzelék (d) G EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH= 18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	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	Kelkáposzta főzelék (b) G EN=137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH= 16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29	Sütdötkőfőzelék (d) EN=189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,32 SZH= 39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30
Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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): 346,3 / 1449,8 Zsír (gr): 15,96 Telített zsírsav (gr): 4,75 Fehérje (gr): 11,10 Szénhidrát (gr): 38,17 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,06 Kalcium (Mgr): 91,35	278,9 / 1167,8 11,06 0,15 15,96 24,89 0,00 1,52 99,51	440,7 / 1844,6 13,75 36,45 16,74 22,41 0,00 0,50 93,38	274,2 / 1147,5 8,81 0,00 17,82 28,14 0,00 0,98 50,12	362,0 / 1515,5 11,32 0,00 16,60 45,70 0,00 1,97 78,62

Uzsonna				
Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00
Pick sertés párizsi (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 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 sonka (b) EN= 24,80 ZS= 1,00 TZS= 0,12 FH= 3,70 SZH= 0,25 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	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	Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00
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	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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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, 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

	Német zsemle (b)	Zöldpaprika (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G		G	G	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kigyóborka (b)		Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	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= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	285,3 / 1194,7	309,2 / 1295,0	288,8 / 1209,3	265,9 / 1113,7	296,4 / 1241,5
Zsír (gr):	8,35	9,97	7,38	5,66	8,58
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,67	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,00	3,60	7,76	4,68	6,98
Szénhidrát (gr):	47,10	50,94	46,57	48,57	48,04
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,34	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	242,70	241,40	241,80	240,00	250,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	903,1 / 3781,3	825,7 / 3453,7	982,6 / 4109,7	874,8 / 3662,8	907,6 / 3800,8
Zsír (gr):	28,70	22,97	25,62	23,45	26,11
Telített zsírsav (gr):	7,98	1,24	39,21	2,19	2,50
Fehérje (gr):	21,34	25,49	30,90	27,58	30,92
Szénhidrát (gr):	137,02	121,17	114,99	134,02	134,22
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	10,50	5,00
össz.Só (gr):	1,09	2,05	1,85	1,02	2,54
Kalcium (Mgr):	337,83	471,04	370,28	473,90	335,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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
Áfonyalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicskeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	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 sült csülökrém (b) EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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	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
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	160,7 / 668,5 0,89 0,14 5,56 28,90 5,00 0,52 7,66	184,0 / 766,3 4,33 1,09 6,25 28,01 5,00 1,02 35,09	205,0 / 858,3 7,39 1,09 4,58 28,09 5,00 0,02 3,78	187,8 / 785,9 5,46 1,55 7,34 25,64 5,00 0,56 6,48

Tízórai

Kajsziparacklé (b) ** Tápanyag: EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi almás rizstejturmix (d) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 122,48	Narancslé 100%-os (b) EN= 99,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN= 129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 79,5 / 333,0 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 18,60 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	77,0 / 322,4 1,05 0,00 0,36 16,45 0,00 0,00 122,48	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,00 0,00	129,7 / 543,3 1,59 0,00 0,50 29,23 2,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Hercegnő burgonya hal (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=304,20 ZS=15,96 TZS= 4,75 FH=10,78 SZH=28,45 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 78,64	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Bolonyai ragu (d) EN=195,11 ZS=11,98 TZS= 0,00 FH= 9,35 SZH=10,81 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,34	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Körte (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Brokkolifőzelék (d) G EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH= 18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	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	Kelkáposzta főzelék (b) G EN=137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH=16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29	Sütdötkőfőzelék (d) G EN=189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH=39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30
Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Szilva (b) 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= 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): 346,3 / 1449,8 Zsír (gr): 15,96 Telített zsírsav (gr): 4,75 Fehérje (gr): 11,10 Szénhidrát (gr): 38,17 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,06 Kalcium (Mgr): 91,35	278,9 / 1167,8 11,06 0,15 15,96 24,89 0,00 1,52 99,51	402,4 / 1684,3 13,36 0,00 14,15 52,90 0,00 2,01 84,73	274,2 / 1147,5 8,81 0,00 17,82 28,14 0,00 0,98 50,12	362,0 / 1515,5 11,32 0,00 16,60 45,70 0,00 1,97 78,62

Uzsonna

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Pick sertés párizsi (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 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 sonka (b) EN= 24,80 ZS= 1,00 TZS= 0,12 FH= 3,70 SZH= 0,25 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	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	Sonka szelet (b) EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40
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	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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Német zsemle (b)	Zöldpaprika (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G		G	G	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kígyóborka (b)		Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	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= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	285,3 / 1194,7	309,2 / 1295,0	288,8 / 1209,3	265,9 / 1113,7	294,8 / 1234,8
Zsír (gr):	8,35	9,97	7,38	5,66	7,60
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,67	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,00	3,60	7,76	4,68	8,28
Szénhidrát (gr):	47,10	50,94	46,57	48,57	48,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,34	0,02	0,22
Kalcium (Mgr):	242,70	241,40	241,80	240,00	249,20
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	903,1 / 3781,3	825,7 / 3453,7	944,3 / 3949,3	874,8 / 3662,8	906,0 / 3794,1
Zsír (gr):	28,70	22,97	25,23	23,45	25,13
Telített zsírsav (gr):	7,98	1,24	2,76	2,19	2,50
Fehérje (gr):	21,34	25,49	28,30	27,58	32,22
Szénhidrát (gr):	137,02	121,17	145,48	134,02	134,18
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	10,50	5,00
össz.Só (gr):	1,09	2,05	3,36	1,02	2,74
Kalcium (Mgr):	337,83	471,04	361,62	473,90	334,31

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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) ** 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
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicszeriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Laktózmentes kockasajt (b) 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	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
Vénusz margarin (b) ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
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	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	160,7 / 668,5 0,89 0,14 5,56 28,90 5,00 0,52 7,66	184,0 / 766,3 4,33 1,09 6,25 28,01 5,00 1,02 35,09	191,8 / 803,1 6,59 4,14 6,98 24,39 5,00 0,40 73,78	180,5 / 755,5 5,76 3,75 4,39 26,10 5,00 0,12 8,28

Tízórai

Kajsziparacklé (b) ** Tápanyag: EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,60 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	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi barackos turmix (L) T EN= 73,30 ZS= 3,01 TZS= 1,80 FH= 3,34 SZH= 8,17 CK= 1,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 79,5 / 333,0 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 18,60 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	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,00 0,00	73,3 / 307,0 3,01 1,80 3,34 8,17 1,00 0,11 0,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Hercegnő burgonya hal (l) ** Tápanyag: EN= 300,70 ZS= 16,83 TZS= 4,75 FH= 12,19 SZH= 24,10 CK= 0,00 SÓ= 1,12 KA= 78,64	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Bolonyai ragu (l) T EN= 262,31 ZS= 17,18 TZS= 0,00 FH= 14,15 SZH= 11,11 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 168,34	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Körte (b) ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Brokkolifőzelék (l) T, G EN= 112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH= 13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	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	Kelkáposzta főzelék (b) G EN= 137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH= 16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29	Süttőtőkfőzelék (l) T, G EN= 174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH= 33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30
Alma (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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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): 342,8 / 1434,8 Zsír (gr): 16,83 Telített zsírsav (gr): 4,75 Fehérje (gr): 12,51 Szénhidrát (gr): 33,82 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,12 Kalcium (Mgr): 91,35	275,4 / 1152,8 11,94 0,15 17,37 20,54 0,00 1,58 99,51	469,6 / 1965,5 18,56 0,00 18,95 53,20 0,00 2,01 228,73	274,2 / 1147,5 8,81 0,00 17,82 28,14 0,00 0,98 50,12	347,3 / 1453,7 11,64 0,00 17,41 40,43 0,00 2,01 54,62

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag:	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kométa kem. sült sonka (b) T EN= 24,80 ZS= 1,00 TZS= 0,12 FH= 3,70 SZH= 0,25 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) T EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonka szelet (b) T EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	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	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
** Tápanyag:	Kígyóborka (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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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
Energia (KC/KJ):	271,3 / 1134,7	312,6 / 1307,8	274,8 / 1149,3	251,9 / 1053,7	280,8 / 1174,8
Zsír (gr):	11,85	14,87	10,88	9,16	11,10
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,67	1,09	0,95
Fehérje (gr):	10,64	14,04	13,40	10,32	13,92
Szénhidrát (gr):	29,70	30,04	29,17	31,17	30,60
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,60	0,28	0,48
Kalcium (Mgr):	242,70	385,40	241,80	240,00	249,20

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	885,6 / 3706,3	924,6 / 3865,1	997,5 / 4170,5	791,2 / 3311,2	870,1 / 3641,9
Zsír (gr):	33,08	33,10	33,93	27,57	29,24
Telített zsírsav (gr):	7,98	4,84	2,76	7,04	4,70
Fehérje (gr):	28,39	44,18	38,74	38,46	35,72
Szénhidrát (gr):	115,27	102,27	128,38	91,86	111,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	9,50	5,00
össz.Só (gr):	1,41	2,38	3,62	1,76	2,60
Kalcium (Mgr):	337,83	732,56	505,62	363,90	312,10

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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, 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	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
Áfonyalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicserborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Laktózmentes kockasajt (b) 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	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
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,42 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,75 SZH= 18,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	160,7 / 668,5 0,89 0,14 5,56 28,90 5,00 0,52 7,66	184,0 / 766,3 4,33 1,09 6,25 28,01 5,00 1,02 35,09	191,8 / 803,1 6,59 4,14 6,98 24,39 5,00 0,40 73,78	180,5 / 755,5 5,76 3,75 4,39 26,10 5,00 0,12 8,28

Tízórai

Kajsziparacklé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,60 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	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi barackos turmix (L) T EN= 73,30 ZS= 3,01 TZS= 1,80 FH= 3,34 SZH= 8,17 CK= 1,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 79,5 / 333,0 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 18,60 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	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,00 0,00	73,3 / 307,0 3,01 1,80 3,34 8,17 1,00 0,11 0,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00

Ebéd

Hercegnő burgonya hal (I) * Allergén ** Tápanyag: EN=300,70 ZS=16,83 TZS= 4,75 FH=12,19 SZH=24,10 CK= 0,00 SÓ= 1,12 KA= 78,64	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Bolognai rövidcső (I) T,E,G EN=400,49 ZS=15,15 TZS=36,45 FH=21,54 SZH= 5,62 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA=176,99	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Körte (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Brokkolí főzelék (I) T,G EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	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	Kelkáposzta főzelék (b) G EN=137,42 ZS= 5,33 TZS= 0,00 FH= 4,41 SZH=16,80 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 28,29	Süttőtőkfőzelék (I) T,G EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30
Alma (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	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	Alma (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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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): 342,8 / 1434,8 Zsír (gr): 16,83 Telített zsírsav (gr): 4,75 Fehérje (gr): 12,51 Szénhidrát (gr): 33,82 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,12 Kalcium (Mgr): 91,35	275,4 / 1152,8 11,94 0,15 17,37 20,54 0,00 1,58 99,51	458,1 / 1917,4 15,15 36,45 21,54 18,91 0,00 0,50 237,38	274,2 / 1147,5 8,81 0,00 17,82 28,14 0,00 0,98 50,12	347,3 / 1453,7 11,64 0,00 17,41 40,43 0,00 2,01 54,62

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.15 - 2025.09.21

(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	Pick sertés párizsi (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Kométa kem. sült sonka (b)	Csurgatott méz (b)	Főtt tojás karika (b)
** Tápanyag:	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	 EN= 24,80 ZS= 1,00 TZS= 0,12 FH= 3,70 SZH= 0,25 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	 EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	 EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	 EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	 EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Zöldpaprika (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	 EN= 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=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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kígyóborka (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	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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	271,3 / 1134,7	312,6 / 1307,8	274,8 / 1149,3	251,9 / 1053,7	282,4 / 1181,5
Zsír (gr):	11,85	14,87	10,88	9,16	12,08
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,67	1,09	0,95
Fehérje (gr):	10,64	14,04	13,40	10,32	12,62
Szénhidrát (gr):	29,70	30,04	29,17	31,17	30,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,60	0,28	0,28
Kalcium (Mgr):	242,70	385,40	241,80	240,00	250,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	885,6 / 3706,3	924,6 / 3865,1	986,0 / 4122,5	791,2 / 3311,2	871,7 / 3648,7
Zsír (gr):	33,08	33,10	30,52	27,57	30,22
Telített zsírsav (gr):	7,98	4,84	39,21	7,04	4,70
Fehérje (gr):	28,39	44,18	41,34	38,46	34,42
Szénhidrát (gr):	115,27	102,27	94,09	91,86	112,02
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	9,50	5,00
össz.Só (gr):	1,41	2,38	2,11	1,76	2,40
Kalcium (Mgr):	337,83	732,56	514,28	363,90	313,71