

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
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

	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Lazackrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Fokhagymás vajkrém (b)
** Tápanyag:	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	T EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	313,9 / 1313,3	194,1 / 808,6	175,0 / 732,8	222,3 / 926,5	155,4 / 650,5
Zsír (gr):	14,40	6,66	5,03	8,27	3,28
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,28	1,09	1,90	0,14
Fehérje (gr):	9,68	4,93	6,51	7,15	3,23
Szénhidrát (gr):	36,05	26,88	24,36	26,98	26,43
Cukor (gr):	5,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,04	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	263,30	6,48	8,58	9,12	6,48

Tízórai

	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Körtelé (b)	Banános tejturmix (b)	Almalé 100% (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	58,5 / 244,5	116,0 / 485,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,00	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	4,50	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	21,96	13,50	14,43	16,95
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	213,55	0,00

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (b)	Csőbensült karfiol csmell	Reszelt sajt feltét (b)	Majorannás májfelfűjt (b)
* Allergén		T,G,Z	T,G,E	T	G,E
** Tápanyag:	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	EN=303,55 ZS=15,96 TZS= 1,40 FH=22,25 SZH=16,69 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=197,15	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén	Paradicsomosburg. főzelé	Túrós- barackos kevert (b)	Banán (b)	Finomfőzelék (b)	Kínaikeel főzelék (b)
** Tápanyag:	G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	T,G,E EN=324,26 ZS= 9,69 TZS= 2,80 FH= 9,74 SZH=48,39 CK=27,50 SÓ= 0,03 KA= 56,79	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	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= 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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	409,5 / 1714,1	551,0 / 2325,3	361,2 / 1517,5	272,8 / 1069,3	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	15,16	24,63	15,96	9,15	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	7,00	1,40	0,00	0,03
Fehérje (gr):	17,82	20,77	22,25	13,58	13,73
Szénhidrát (gr):	46,21	58,61	29,98	32,84	29,69
Cukor (gr):	5,00	27,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,04	1,16	0,79	0,98
Kalcium (Mgr):	38,22	130,71	257,54	230,02	36,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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 ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: SBaromfi párizsikrém (b) S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: TMozzarella sajtszelet (b) T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: (d)Kométa sült csülök (b) T EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: (b)Vanília krémtúró (b) T EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: (b)Búza kenyér (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	* Allergén ** Tápanyag: (b)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: (b)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: (b)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: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: (b)Koktélparadicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: (b)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	* Allergén ** Tápanyag: (b)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	* Allergén ** Tápanyag: (b)Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	** 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	** Tápanyag: EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	** Tápanyag: EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	** 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
Energia (KC/KJ): 161,8 / 676,6 Zsír (gr): 5,22 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 6,26 Szénhidrát (gr): 21,69 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 180,00	252,6 / 1056,8 11,20 2,29 11,22 26,09 0,00 0,42 180,00	280,0 / 1171,7 12,68 3,81 12,64 27,57 0,00 0,32 181,80	244,2 / 1021,4 9,67 1,55 11,70 27,11 0,00 0,56 181,40	342,7 / 1433,9 12,24 1,06 14,42 43,33 0,00 0,17 180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 954,2 / 3993,5 Zsír (gr): 34,93 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 33,91 Szénhidrát (gr): 121,95 Cukor (gr): 10,80 össz.Só (gr): 2,32 Kalcium (Mgr): 481,52	1138,3 / 4778,6 46,04 10,57 41,07 133,54 37,50 1,49 500,74	874,7 / 3666,4 33,67 6,30 41,40 95,41 5,00 1,59 447,92	855,3 / 3502,1 31,28 3,45 36,93 101,36 5,00 1,41 634,09	815,8 / 3414,7 23,39 1,23 31,53 116,40 5,00 1,15 223,12
--	---	---	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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					
	Kakaó ital (b)		Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 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	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
	Teavaj (b)		Lazackrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré
* Allergén	T		H,M	E	M
** 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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
	Kalács (b)		Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	E,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
** 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		Kígyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	313,9 / 1313,3		194,1 / 808,6	175,0 / 732,8	222,3 / 926,5
Zsír (gr):	14,40		6,66	5,03	8,27
Telített zsírsav (gr):	0,00		1,28	1,09	1,90
Fehérje (gr):	9,68		4,93	6,51	7,15
Szénhidrát (gr):	36,05		26,88	24,36	26,98
Cukor (gr):	5,80		5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35		0,04	0,11	0,05
Kalcium (Mgr):	263,30		6,48	8,58	9,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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
	Almás zabkása (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Mozzarella sajtkrém (b)	Kométa sült csülökrém (b)	Vaníliás krémtúró (b)
* Allergén	G, T	S	T		T
** Tápanyag:	EN=176,46 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,52 SZH=23,37 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,18	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00
		Búza kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G	G	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= 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
		Koktélparadicsom (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búza kenyér (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	260,5 / 1089,1	252,6 / 1056,8	280,0 / 1171,7	244,2 / 1021,4	361,3 / 1512,0
Zsír (gr):	9,76	11,20	12,68	9,67	12,26
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	3,81	1,55	1,09
Fehérje (gr):	12,02	11,22	12,64	11,70	16,47
Szénhidrát (gr):	30,42	26,09	27,57	27,11	45,67
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,42	0,32	0,56	0,17
Kalcium (Mgr):	376,18	180,00	181,80	181,40	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1052,9 / 4405,9	859,1 / 3591,3	792,7 / 3326,5	855,3 / 3502,1	831,4 / 3480,2
Zsír (gr):	39,47	32,84	26,06	31,28	23,28
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,57	7,70	3,45	1,27
Fehérje (gr):	39,68	35,64	39,94	36,93	35,21
Szénhidrát (gr):	130,68	99,83	92,61	101,36	116,63
Cukor (gr):	11,80	10,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,32	1,04	1,92	1,41	1,15
Kalcium (Mgr):	677,70	512,57	366,35	634,09	223,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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					
* Allergén	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Laktózmentes vajkrém (b)
		H,M	E	M	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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	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)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)
		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)
	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	244,4 / 1022,5	194,1 / 808,6	175,0 / 732,8	222,3 / 926,5	173,5 / 726,5
Zsír (gr):	7,76	6,66	5,03	8,27	5,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	1,90	3,29
Fehérje (gr):	8,82	4,93	6,51	7,15	3,40
Szénhidrát (gr):	33,87	26,88	24,36	26,98	26,50
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,04	0,11	0,05	0,12
Kalcium (Mgr):	180,00	6,48	8,58	9,12	8,28

Tízórai					
* Allergén	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Körtelé (b)	Banános tejturmix (l)	Almalé 100% (b)
		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	58,5 / 244,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,00	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	4,50	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	21,83	13,50	15,28	16,95
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	213,55	0,00

Ebéd					
* Allergén	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (l)	Csöbenschült karfiol csmell	Laktózmentes sajt (b)	Majorannás májfelfűjt (b)
		T,G,Z	T,G,E	T	G,E
** Tápanyag:	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=181,45 ZS= 9,78 TZS= 0,00 FH=11,18 SZH=10,46 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,92	EN=320,25 ZS=17,26 TZS= 3,30 FH=23,28 SZH=16,68 CK= 0,00 SÓ= 1,07 KA=238,15	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén	Paradicsomosburg. főzelék	Tejberizs (l)	Banán (b)	Finomfőzelék (l)	Kínaikeel főzelék (b)
	G	T		T,G	G
** Tápanyag:	EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
* Allergén	Szilva (b)			Körte (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= 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= 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
Energia (KC/KJ):	409,5 / 1714,1	518,5 / 2168,9	377,9 / 1583,4	238,6 / 926,0	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	15,16	16,93	17,26	6,55	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,30	0,00	0,03
Fehérje (gr):	17,82	22,68	23,28	10,88	13,73
Szénhidrát (gr):	46,21	65,71	29,96	32,78	29,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,45	1,07	0,53	0,98
Kalcium (Mgr):	38,22	374,92	298,54	194,02	36,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Gabonapehely (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Kométa sült csülök (d)	Baracklekvár db (b)
* Allergén	G	S	T		
** Tápanyag:	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 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
		Búza kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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
		Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Búza kenyér (b)
* Allergén		G	G	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
			Paradicsom (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= 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= 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
Energia (KC/KJ):	189,8 / 793,6	280,6 / 1173,8	315,2 / 1318,7	272,2 / 1138,4	235,4 / 984,6
Zsír (gr):	6,62	12,60	14,88	11,07	9,16
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	0,95	1,55	1,09
Fehérje (gr):	7,76	12,72	13,94	13,20	10,32
Szénhidrát (gr):	23,84	28,24	29,82	29,26	27,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,26	0,68	0,28	0,82	0,28
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	385,80	241,40	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	912,7 / 3819,7	1133,7 / 4739,2	926,6 / 3879,4	853,2 / 3493,0	726,7 / 3041,3
Zsír (gr):	29,69	39,74	37,17	30,08	22,23
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,57	5,34	3,45	4,41
Fehérje (gr):	34,55	44,48	43,73	35,73	27,60
Szénhidrát (gr):	121,92	142,67	97,64	104,30	100,26
Cukor (gr):	13,50	15,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,45	2,32	1,45	1,60	1,38
Kalcium (Mgr):	458,22	804,95	692,92	658,09	284,92

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Kakaós rizsital (d)	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Violife növényi sajtkrém (G EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b)	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	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: 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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,7	194,1 / 808,6	175,0 / 732,8	222,3 / 926,5	205,8 / 861,4
Zsír (gr):	5,66	6,66	5,03	8,27	7,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,09	1,90	1,09
Fehérje (gr):	4,68	4,93	6,51	7,15	2,95
Szénhidrát (gr):	48,57	26,88	24,36	26,98	29,71
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,11	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	6,48	8,58	9,12	6,48

Tízórai

** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstej EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Körtelé (b) EN= 38,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 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	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	149,3 / 625,4	58,5 / 244,5	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	1,36	0,00	1,05	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,63	0,00	0,18	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	32,71	13,50	27,68	16,95
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	7,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	153,55	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (d) G,Z EN=150,69 ZS= 7,13 TZS= 0,00 FH= 9,69 SZH=10,86 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 73,97	Csőbensült karfiol csmell G EN=231,85 ZS= 8,75 TZS= 1,90 FH=16,12 SZH=20,83 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA=103,75	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	Majorannás májfelfűjt (b) G,É EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén ** Tápanyag: EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	Paradicsomosburg. főzelé	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	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	Finomfőzelék (d) G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Kínaikell főzelék (b) G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** 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	Szilva (b)	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	409,5 / 1714,1	442,2 / 1851,5	289,5 / 1213,8	301,2 / 1173,7	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	15,16	8,86	8,75	5,50	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,90	0,00	0,03
Fehérje (gr):	17,82	13,96	16,12	6,70	13,73
Szénhidrát (gr):	46,21	74,56	34,12	54,77	29,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	0,39	1,01	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	38,22	257,97	164,14	183,67	36,64

Uzsonna

** 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)	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Baromfi párizsikrém (b) S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa sült csülök (d) EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00
* Allergén ** 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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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 2025.09.22 - 2025.09.28

(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

	Koktélparadicsom (b)		Rozsos baguette (b)		Hagymás kenyér (b)		Búzakenyér (b)	
* Allergén			G		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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	203,8 / 853,6	294,6 / 1233,8	311,8 / 1305,9	286,2 / 1198,4	249,4 / 1044,6			
Zsír (gr):	3,12	9,10	9,98	7,57	5,66			
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	0,95	1,55	1,09			
Fehérje (gr):	2,12	7,08	3,50	7,56	4,68			
Szénhidrát (gr):	41,24	45,64	50,72	46,66	44,52			
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
össz.Só (gr):	0,00	0,42	0,02	0,56	0,02			
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	241,80	241,40	240,00			
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	948,2 / 3970,8	1080,2 / 4519,3	834,8 / 3496,9	933,4 / 3816,7	772,9 / 3236,3			
Zsír (gr):	24,09	25,97	23,76	22,38	21,03			
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,57	3,94	3,45	2,21			
Fehérje (gr):	24,77	26,60	26,13	21,59	21,51			
Szénhidrát (gr):	154,02	179,79	122,70	156,09	120,87			
Cukor (gr):	8,50	15,00	5,00	12,00	5,00			
össz.Só (gr):	1,99	0,85	1,14	1,60	1,01			
Kalcium (Mgr):	518,22	688,00	414,52	587,74	283,12			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	Kakaós rizsital (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Sonkakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Violife növényi sajtkrém (
** 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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (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	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= 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)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,7	194,1 / 808,6	175,8 / 736,1	222,3 / 926,5	205,8 / 861,4
Zsír (gr):	5,66	6,66	4,19	8,27	7,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,33	1,90	1,09
Fehérje (gr):	4,68	4,93	8,18	7,15	2,95
Szénhidrát (gr):	48,57	26,88	24,49	26,98	29,71
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,38	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	6,48	3,78	9,12	6,48

Tízórai

** Tápanyag:	Multivitamin 100% (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	Szamócás-banános rizstej EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Körtelé (b) EN= 38,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 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	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	149,3 / 625,4	58,5 / 244,5	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	1,36	0,00	1,05	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,63	0,00	0,18	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	32,71	13,50	27,68	16,95
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	7,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	153,55	0,00

Ebéd

* Allergén	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (d)	Csőbensült karfiol csmell	Violife növényi sajt szelet	Majorannás májfelfűjt (d)
** Tápanyag:	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=150,69 ZS= 7,13 TZS= 0,00 FH= 9,69 SZH=10,86 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 73,97	EN=231,85 ZS= 8,75 TZS= 1,90 FH=16,12 SZH=20,83 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA=103,75	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95
* Allergén	Paradicsomosburg. főzelé	Rizstejberizs (d)	Banán (b)	Finomfőzelék (d)	Kínaikell főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH=63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=184,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	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= 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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	409,5 / 1714,1	442,2 / 1851,5	289,5 / 1213,8	301,2 / 1173,7	242,1 / 1013,1
Zsír (gr):	15,16	8,86	8,75	5,50	7,23
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,90	0,00	0,03
Fehérje (gr):	17,82	13,96	16,12	6,70	13,09
Szénhidrát (gr):	46,21	74,56	34,12	54,77	29,67
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	0,39	1,01	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	38,22	257,97	164,14	183,67	35,04

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Gabonapehely (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Violife növényi sajt szelet	Kométa sült csülök (d)
** Tápanyag:	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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 2025.09.22 - 2025.09.28

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Koktélparadicsom (b)		Rozsos baguette (b)		Hagymás kenyér (b)		Búzakenyér (b)	
* Allergén			G		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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80		Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40		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):	203,8 / 853,6	294,6 / 1233,8	311,8 / 1305,9		286,2 / 1198,4		249,4 / 1044,6	
Zsír (gr):	3,12	9,10	9,98		7,57		5,66	
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	0,95		1,55		1,09	
Fehérje (gr):	2,12	7,08	3,50		7,56		4,68	
Szénhidrát (gr):	41,24	45,64	50,72		46,66		44,52	
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,42	0,02		0,56		0,02	
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	241,80		241,40		240,00	
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	948,2 / 3970,8	1080,2 / 4519,3	835,6 / 3500,2		933,4 / 3816,7		766,3 / 3208,6	
Zsír (gr):	24,09	25,97	22,92		22,38		20,55	
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,57	4,18		3,45		2,21	
Fehérje (gr):	24,77	26,60	27,80		21,59		20,87	
Szénhidrát (gr):	154,02	179,79	122,83		156,09		120,85	
Cukor (gr):	8,50	15,00	5,00		12,00		5,00	
össz.Só (gr):	1,99	0,85	1,40		1,60		1,01	
Kalcium (Mgr):	518,22	688,00	409,72		587,74		281,52	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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

* Allergén ** Tápanyag:	Kakao ital (l) T EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	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	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonkagr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	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= 4,05 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	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	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	244,4 / 1022,5	194,1 / 808,6	170,7 / 714,5	222,3 / 926,5	173,5 / 726,5
Zsír (gr):	7,76	6,66	4,04	8,27	5,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	1,27	1,90	3,29
Fehérje (gr):	8,82	4,93	7,28	7,15	3,40
Szénhidrát (gr):	33,87	26,88	24,44	26,98	26,50
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,04	0,29	0,05	0,12
Kalcium (Mgr):	180,00	6,48	3,78	9,12	8,28

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Multivitamin 100% (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	Szamócás-banános tejtur T EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	Körtelé (b) EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános tejturmix (l) T EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	58,5 / 244,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,15	3,55	0,00	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,15	0,00	4,50	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	21,83	13,50	15,28	16,95
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	213,55	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	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	Pulykaraguleves (l) T,G,Z EN=181,45 ZS= 9,78 TZS= 0,00 FH=11,18 SZH=10,46 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,92	Csöbenschült karfiol csmell T,G EN=310,35 ZS=16,54 TZS= 3,30 FH=22,31 SZH=16,64 CK= 0,00 SÓ= 1,07 KA=235,75	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	Majorannás májfelfújt (d) G EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95
	Paradicsomosburg. főzelék G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	Tejberizs (l) T EN=337,00 ZS= 7,15 TZS= 0,00 FH=11,50 SZH=55,25 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=304,00	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	Finomfőzelék (l) T,G EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	Kínaikeel főzelék (b) G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	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= 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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Energia (KC/KJ): 409,5 / 1714,1	518,5 / 2168,9	368,0 / 1542,0	238,6 / 926,0	242,1 / 1013,1
Zsír (gr):	15,16	16,93	16,54	6,55	7,23
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,30	0,00	0,03
Fehérje (gr):	17,82	22,68	22,31	10,88	13,09
Szénhidrát (gr):	46,21	65,71	29,93	32,78	29,67
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,45	1,07	0,53	0,98
Kalcium (Mgr):	38,22	374,92	296,14	194,02	35,04

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Gabonapehely (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Kométa sült csülök (d)	Baracklekvár db (b)
	G	S	T		
** Tápanyag:	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 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
* Allergén		Búza kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
		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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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		Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Búza kenyér (b)
		G	G	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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): 189,8 / 793,6	280,6 / 1173,8	315,2 / 1318,7	272,2 / 1138,4	235,4 / 984,6
	Zsír (gr): 6,62	12,60	14,88	11,07	9,16
	Telített zsírsav (gr): 0,00	2,29	0,95	1,55	1,09
	Fehérje (gr): 7,76	12,72	13,94	13,20	10,32
	Szénhidrát (gr): 23,84	28,24	29,82	29,26	27,12
	Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	össz.Só (gr): 0,26	0,68	0,28	0,82	0,28
	Kalcium (Mgr): 240,00	240,00	385,80	241,40	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	912,7 / 3819,7	1133,7 / 4739,2	912,4 / 3819,6	853,2 / 3493,0	720,1 / 3013,7
Zsír (gr):	29,69	39,74	35,46	30,08	21,75
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,57	5,52	3,45	4,41
Fehérje (gr):	34,55	44,48	43,53	35,73	26,96
Szénhidrát (gr):	121,92	142,67	97,69	104,30	100,23
Cukor (gr):	13,50	15,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,45	2,32	1,63	1,60	1,38
Kalcium (Mgr):	458,22	804,95	685,72	658,09	283,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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					
* Allergén	Kakaó ital (l)		Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00		EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)		Lazackrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré
	M		H,M	E	M
** 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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
	G		G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 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= 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
* Allergén	Búzakenyér (b)		Kigyóborka (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)
	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	244,4 / 1022,5		194,1 / 808,6	175,0 / 732,8	222,3 / 926,5
Zsír (gr):	7,76		6,66	5,03	8,27
Telített zsírsav (gr):	1,09		1,28	1,09	1,90
Fehérje (gr):	8,82		4,93	6,51	7,15
Szénhidrát (gr):	33,87		26,88	24,36	26,98
Cukor (gr):	8,50		5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21		0,04	0,11	0,05
Kalcium (Mgr):	180,00		6,48	8,58	9,12

Tízórai					
* Allergén	Multivitamin 100% (b)		Szamócás-banános tejtur	Körtelé (b)	Banános tejturmix (l)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 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
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5		140,5 / 587,9	58,5 / 244,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	0,15		3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15		4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	18,00		21,83	13,50	15,28
Cukor (gr):	0,00		5,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00		0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	0,00		183,55	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Sült sertéskaraj (b)		Pulykaraguleves (l)	Csöbenschült karfiol csmell	Laktózmentes sajt (b)
	T		T,G,Z	T,G,E	T
** Tápanyag:	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87		EN=173,55 ZS= 9,71 TZS= 0,00 FH=10,62 SZH= 9,56 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 66,82	EN=320,25 ZS=17,26 TZS= 3,30 FH=23,28 SZH=16,68 CK= 0,00 SÓ= 1,07 KA=238,15	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
* Allergén	Paradicsomosburg. főzelé		Tejberizs (l)	Banán (b)	Sárgarépa-főzelék (l)
	G		T		T,G
** Tápanyag:	EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75		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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 87,18 ZS= 0,88 TZS= 0,00 FH= 2,98 SZH=16,34 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 76,74
* Allergén	Szilva (b)				Körte (b)
	G				
** 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= 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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
Energia (KC/KJ):	409,5 / 1714,1		510,6 / 2136,0	377,9 / 1583,4	196,5 / 822,4
Zsír (gr):	15,16		16,86	17,26	6,08
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00	3,30	0,00
Fehérje (gr):	17,82		22,12	23,28	8,11
Szénhidrát (gr):	46,21		64,81	29,96	26,36
Cukor (gr):	5,00		5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98		1,45	1,07	0,52
Kalcium (Mgr):	38,22		370,82	298,54	233,45

Energia (KC/KJ):	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,03
Fehérje (gr):	13,73
Szénhidrát (gr):	29,69
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	0,98
Kalcium (Mgr):	36,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.22 - 2025.09.28

(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, 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	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	Gabonapehely (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Kométa sült csülök (d)	Baracklekvár db (b)
** Tápanyag:	G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 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
* Allergén		Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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	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= 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		Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (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	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	189,8 / 793,6	280,6 / 1173,8	315,2 / 1318,7	272,2 / 1138,4	235,4 / 984,6
Zsír (gr):	6,62	12,60	14,88	11,07	9,16
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	0,95	1,55	1,09
Fehérje (gr):	7,76	12,72	13,94	13,20	10,32
Szénhidrát (gr):	23,84	28,24	29,82	29,26	27,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,26	0,68	0,28	0,82	0,28
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	385,80	241,40	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	912,7 / 3819,7	1125,8 / 4706,3	926,6 / 3879,4	811,1 / 3389,4	726,7 / 3041,3
Zsír (gr):	29,69	39,67	37,17	29,62	22,23
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,57	5,34	3,45	4,41
Fehérje (gr):	34,55	43,92	43,73	32,95	27,60
Szénhidrát (gr):	121,92	141,77	97,64	97,88	100,26
Cukor (gr):	13,50	15,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,45	2,32	1,45	1,59	1,38
Kalcium (Mgr):	458,22	800,85	692,92	697,52	284,92