

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csilagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Teavaj (b)	Körözött (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)
* Allergén	T	T	M	G, T, E
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 21,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29
	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Zöldpaprika (b)
* Allergén	E, G	G	G, T	
** 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= 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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	0,0 / 0,0	184,7 / 770,5	175,2 / 729,1
Zsír (gr):	13,00	0,00	4,68	5,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,54	1,06
Fehérje (gr):	8,18	0,00	8,22	6,88
Szénhidrát (gr):	28,70	0,00	25,15	22,36
Cukor (gr):	0,80	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,11	0,14
Kalcium (Mgr):	203,30	0,00	52,85	9,07
				281,1 / 1184,3
				13,17
				2,94
				13,45
				25,64
				5,00
				0,71
				159,55

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 196,78	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= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15
Szénhidrát (gr):	15,74	0,00	22,96	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	0,00	183,55	0,00
				115,1 / 481,2
				4,22
				0,00
				4,73
				15,33
				1,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	G, H		T, G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 182,41 ZS= 13,11 TZS= 5,38 FH= 7,26 SZH= 8,22 CK= 0,00 SÓ= 1,80 KA= 38,04	EN= 154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
	Karfielőzék (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Piskótatekercs (b)	Zöldborsófőzelék (b)
* Allergén	T, G	G	G, E	G, T
** Tápanyag:	EN= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH= 38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN= 212,55 ZS= 3,09 TZS= 0,00 FH= 5,80 SZH= 39,79 CK= 21,00 SÓ= 0,00 KA= 11,55	EN= 130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	336,2 / 1416,6	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	452,6 / 1900,4
Zsír (gr):	16,49	0,00	9,01	16,20
Telített zsírsav (gr):	3,34	0,00	0,00	5,38
Fehérje (gr):	13,81	0,00	18,46	13,06
Szénhidrát (gr):	30,72	0,00	50,71	61,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	21,00
össz.Só (gr):	1,23	0,00	1,50	1,80
Kalcium (Mgr):	111,46	0,00	34,70	109,98
				309,8 / 1294,6
				11,44
				0,00
				21,29
				24,43
				0,00
				0,98
				106,38

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(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=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Tökmagvas csirkemájkré	Gouda sajt szelet (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	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= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G	T	T	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kóltélpáradicsom (b)
* Allergén		G	G	
** 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	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
		Hónapos retek (b)	Kaliforniai paprika (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	288,1 / 1206,3	229,2 / 958,7
Zsír (gr):	4,33	0,00	13,66	8,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	4,25	1,09
Fehérje (gr):	5,98	0,00	12,94	11,95
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	27,73	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,42	0,35
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	185,94	182,80
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	905,4 / 3793,8	0,0 / 0,0	989,1 / 4137,7	925,9 / 3877,7
Zsír (gr):	38,02	0,00	30,91	30,09
Telített zsírsav (gr):	4,43	0,00	5,79	7,53
Fehérje (gr):	32,47	0,00	43,76	32,04
Szénhidrát (gr):	102,42	0,00	126,55	127,84
Cukor (gr):	6,80	0,00	16,00	26,00
össz.Só (gr):	2,60	0,00	2,02	2,28
Kalcium (Mgr):	544,46	0,00	457,03	301,85

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(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, szulfidok 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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Teavaj (b)	Körözött (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tojáskrém (b)
* Allergén	T	T	M	M, E
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29
	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 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= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	0,0 / 0,0	184,7 / 770,5	193,8 / 807,2
Zsír (gr):	13,00	0,00	4,68	5,54
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,54	1,09
Fehérje (gr):	8,18	0,00	8,22	8,93
Szénhidrát (gr):	28,70	0,00	25,15	24,71
Cukor (gr):	0,80	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,11	0,14
Kalcium (Mgr):	203,30	0,00	52,85	9,07
				201,0 / 837,1
				8,07
				2,04
				6,56
				23,96
				5,00
				0,05
				11,28

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 8,84 SZH= 15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 196,78	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= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15
Szénhidrát (gr):	15,74	0,00	22,96	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	0,00	183,55	0,00
				115,1 / 481,2
				4,22
				0,00
				4,73
				15,33
				1,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Párolt tonhalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Főtt virsli (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	H			
** Tápanyag:	EN=255,96 ZS=24,14 TZS= 0,00 FH= 8,84 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 1,56 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 137,10 ZS= 11,40 TZS= 4,69 FH= 7,90 SZH= 0,61 CK= 0,00 SÓ= 1,23 KA= 0,00	EN= 154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
	Karfielőzék (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Kelkáposzta főzelék (b)	Zöldborsófőzelék (b)
* Allergén	T, G	G	G	G, T
** Tápanyag:	EN= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	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= 235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH= 38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN= 139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH= 17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	408,4 / 1718,4	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	334,4 / 1399,8
Zsír (gr):	29,91	0,00	9,01	16,70
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	4,69
Fehérje (gr):	14,85	0,00	18,46	12,46
Szénhidrát (gr):	17,52	0,00	50,71	31,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,06	0,00	1,50	1,72
Kalcium (Mgr):	111,46	0,00	34,70	102,87
				309,8 / 1294,6
				11,44
				0,00
				21,29
				24,43
				0,00
				0,98
				106,38

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

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, szulfidok 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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
	Tökmagvas csirkemájkré	Gouda sajtkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,38	EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (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= 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
	Paradicsom (b)	Hónapos reték (b)	Kígyóborka (b)	Koktélparadicsom (b)
** 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	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	180,6 / 752,0	0,0 / 0,0	288,1 / 1206,3	225,0 / 941,1
Zsír (gr):	4,20	0,00	13,66	8,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	4,25	1,09
Fehérje (gr):	7,61	0,00	12,94	11,82
Szénhidrát (gr):	25,14	0,00	27,73	25,36
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,42	0,35
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	185,94	182,70
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	974,5 / 4083,1	0,0 / 0,0	989,1 / 4137,7	822,1 / 3437,6
Zsír (gr):	51,31	0,00	30,91	30,59
Telített zsírsav (gr):	3,89	0,00	5,79	6,88
Fehérje (gr):	35,15	0,00	43,76	33,36
Szénhidrát (gr):	87,10	0,00	126,55	99,23
Cukor (gr):	6,80	0,00	16,00	5,00
össz.Só (gr):	3,43	0,00	2,02	2,20
Kalcium (Mgr):	544,46	0,00	457,03	294,64
				180,00
				245,8 / 1028,4
				10,44
				3,28
				8,38
				29,13
				0,52
				0,30
				180,00
				871,7 / 3641,3
				34,16
				5,32
				40,96
				92,84
				6,52
				1,35
				477,66

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csilagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 21,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Zöldpaprika (b)
** 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= 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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	0,0 / 0,0	184,7 / 770,5	175,2 / 729,1
Zsír (gr):	13,00	0,00	4,68	5,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,54	1,06
Fehérje (gr):	8,18	0,00	8,22	6,88
Szénhidrát (gr):	28,70	0,00	25,15	22,36
Cukor (gr):	0,80	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,11	0,14
Kalcium (Mgr):	203,30	0,00	52,85	9,07
				281,1 / 1184,3
				13,17
				2,94
				13,45
				25,64
				5,00
				0,71
				159,55

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	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=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	144,6 / 605,0	89,0 / 373,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,10
Szénhidrát (gr):	15,74	0,00	22,96	21,30
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	0,00	183,55	0,00
				115,1 / 481,2
				4,22
				0,00
				4,73
				15,33
				1,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	G,H		T,G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=182,41 ZS=13,11 TZS= 5,38 FH= 7,26 SZH= 8,22 CK= 0,00 SÓ= 1,80 KA= 38,04	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Karfielőzék (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Piskótatekercs (b)	Zöldborsófőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	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=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN=212,55 ZS= 3,09 TZS= 0,00 FH= 5,80 SZH=39,79 CK=21,00 SÓ= 0,00 KA= 11,55
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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):	336,2 / 1416,6	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	420,1 / 1764,2
Zsír (gr):	16,49	0,00	9,01	16,20
Telített zsírsav (gr):	3,34	0,00	0,00	5,38
Fehérje (gr):	13,81	0,00	18,46	13,38
Szénhidrát (gr):	30,72	0,00	50,71	53,68
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	21,00
össz.Só (gr):	1,23	0,00	1,50	1,80
Kalcium (Mgr):	111,46	0,00	34,70	54,04
				309,8 / 1294,6
				11,44
				0,00
				21,29
				24,43
				0,00
				0,98
				106,38

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán 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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Tökmagvas csirkemájkré	Gouda sajt szelet (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 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= 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
	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kóltélpáradicsom (b)
* Allergén	G	G	G	G
** 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hónapos retek (b)	Kaliforniai paprika (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	288,1 / 1206,3	229,2 / 958,7
Zsír (gr):	4,33	0,00	13,66	8,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	4,25	1,09
Fehérje (gr):	5,98	0,00	12,94	11,95
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	27,73	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,42	0,35
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	185,94	182,80
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	905,4 / 3793,8	0,0 / 0,0	989,1 / 4137,7	913,4 / 3825,0
Zsír (gr):	38,02	0,00	30,91	30,04
Telített zsírsav (gr):	4,43	0,00	5,79	7,53
Fehérje (gr):	32,47	0,00	43,76	32,31
Szénhidrát (gr):	102,42	0,00	126,55	123,53
Cukor (gr):	6,80	0,00	16,00	26,00
össz.Só (gr):	2,60	0,00	2,02	2,28
Kalcium (Mgr):	544,46	0,00	457,03	245,91

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(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, szulfidok 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

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Baracklevél db (b)	Sonkakrém (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tepsis bundás kenyér (l)
** 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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29	EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	235,4 / 984,6	0,0 / 0,0	174,2 / 729,3	193,8 / 807,2
Zsír (gr):	9,16	0,00	3,88	5,54
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	10,32	0,00	8,78	8,93
Szénhidrát (gr):	27,12	0,00	24,20	24,71
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,00	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	6,48	9,07
				280,1 / 1172,5
				13,17
				2,94
				13,31
				25,60
				5,00
				0,49
				157,55

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	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=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15
Szénhidrát (gr):	15,90	0,00	22,83	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00
				176,0 / 736,0
				5,40
				3,60
				7,20
				22,80
				0,00
				0,00
				240,00

Ébéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (l)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	G,H		T,G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=181,96 ZS=13,11 TZS= 5,38 FH= 7,30 SZH= 8,13 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 18,54	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Karfiolfőzelék (l)	Paradicsomosburg. főzelék	Piskótatekercs (b)	Zöldbrokkoli főzelék (l)
** Tápanyag:	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH= 13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH= 38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN=212,55 ZS= 3,09 TZS= 0,00 FH= 5,80 SZH= 39,79 CK= 21,00 SÓ= 0,00 KA= 11,55	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 110,35
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	348,9 / 1462,3	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	452,2 / 1892,8
Zsír (gr):	16,83	0,00	9,01	16,20
Telített zsírsav (gr):	3,34	0,00	0,00	5,38
Fehérje (gr):	14,49	0,00	18,46	13,10
Szénhidrát (gr):	32,43	0,00	50,71	61,20
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	21,00
össz.Só (gr):	1,25	0,00	1,50	1,78
Kalcium (Mgr):	99,25	0,00	34,70	90,48
				309,8 / 1294,6
				11,44
				0,00
				21,29
				24,40
				0,00
				1,02
				130,88

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(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=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Tökmagvas csirkemájkré	Laktózmentes sajt (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 1,80	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)
* Allergén	G	G	G	G
** 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	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	313,3 / 1311,5	257,2 / 1075,7
Zsír (gr):	4,33	0,00	14,86	9,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	0,95	1,09
Fehérje (gr):	5,98	0,00	14,14	13,45
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	30,14	28,33
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,28	0,61
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	389,94	242,80
				284,6 / 1190,6
				12,68
				4,00
				11,72
				30,34
				0,00
				0,66
				310,00
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	888,1 / 3713,6	0,0 / 0,0	1003,8 / 4201,6	972,1 / 4065,3
Zsír (gr):	34,52	0,00	31,30	31,51
Telített zsírsav (gr):	5,52	0,00	2,04	7,57
Fehérje (gr):	35,29	0,00	45,52	35,63
Szénhidrát (gr):	102,71	0,00	127,88	132,25
Cukor (gr):	6,00	0,00	16,00	26,00
össz.Só (gr):	2,74	0,00	1,95	2,53
Kalcium (Mgr):	552,18	0,00	614,67	342,35
				1050,5 / 4393,7
				42,69
				10,54
				53,52
				103,13
				5,00
				2,17
				838,43

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohoró 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

	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** 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	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= 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	Baracklekvár db (b)	Sonkakrém (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tepsis bundás kenyér (d)
** 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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29	EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	249,4 / 1044,6	0,0 / 0,0	174,2 / 729,3	193,8 / 807,2
Zsír (gr):	5,66	0,00	3,88	5,54
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,68	0,00	8,78	8,93
Szénhidrát (gr):	44,52	0,00	24,20	24,71
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	6,48	9,07
				172,1 / 720,5
				3,97
				0,14
				7,95
				24,66
				5,00
				0,49
				13,55

Tízórai

	Házi trópusi rizstejturmix (Szamócás-banános rizstej	Multivitamin 100% (b)	Barackos rizstejturmix (d)
** Tápanyag:	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	0,0 / 0,0	153,4 / 642,5	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,36	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,63	0,15
Szénhidrát (gr):	28,95	0,00	33,71	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00
				129,7 / 543,3
				1,59
				0,00
				0,50
				29,23
				2,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (d)	Sertés apróhús (b)
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=167,11 ZS=10,37 TZS= 3,28 FH= 6,93 SZH=10,97 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 48,54	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH=2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Karfiofőzelék rizstejjel (d)	Paradicsomosburg. főzelé	Piskótatekercs (b)	Zöldborsófőzelék (d)
** Tápanyag:	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN=212,55 ZS= 3,09 TZS= 0,00 FH= 5,80 SZH=39,79 CK=21,00 SÓ= 0,00 KA= 11,55	EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35
** Tápanyag:	Alma (b)	Körte (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	304,1 / 1274,7	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	437,3 / 1830,7
Zsír (gr):	12,29	0,00	9,01	13,46
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,00	0,00	3,28
Fehérje (gr):	12,91	0,00	18,46	12,73
Szénhidrát (gr):	33,12	0,00	50,71	64,05
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	21,00
össz.Só (gr):	1,21	0,00	1,50	1,78
Kalcium (Mgr):	98,75	0,00	34,70	120,48
				311,9 / 1303,6
				10,91
				0,00
				20,45
				27,01
				0,00
				0,98
				130,88

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00
* Allergén	Tökmagvas csirkemájkré	Violife növényi sajt szelet	Csirkemell sonka Efef (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró 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

	Paradicsom (b)		Rozsos baguette (b)		Búzakenyér (b)		Koktélparadicsom (b)
* Allergén			G		G		
** 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** 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	Hónapos rettek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94		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	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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	309,9 / 1298,7		271,2 / 1135,7		311,8 / 1305,8
Zsír (gr):	4,33	0,00	9,96		6,12		9,98
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	0,95		1,09		0,95
Fehérje (gr):	5,98	0,00	3,70		7,81		3,68
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	51,04		45,74		51,44
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00		0,00		0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,02		0,35		0,02
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	245,94		242,80		240,00
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):	867,7 / 3631,0	0,0 / 0,0	1009,2 / 4226,3		971,3 / 4063,2		925,5 / 3873,2
Zsír (gr):	23,86	0,00	24,21		25,27		26,45
Telített zsírsav (gr):	2,72	0,00	2,04		5,47		1,09
Fehérje (gr):	23,84	0,00	31,56		29,62		32,57
Szénhidrát (gr):	133,84	0,00	159,65		152,49		132,33
Cukor (gr):	6,00	0,00	16,00		26,00		7,00
össz.Só (gr):	2,25	0,00	1,53		2,27		1,50
Kalcium (Mgr):	551,69	0,00	470,67		372,35		564,43

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 21,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 4,26 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29	EN= 251,30 ZS= 13,14 TZS= 2,94 FH= 13,22 SZH= 19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA= 154,37
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Zöldpaprika (b)
** 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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):	265,4 / 1110,5	0,0 / 0,0	184,7 / 770,5	175,2 / 729,1
Zsír (gr):	13,00	0,00	4,68	5,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,54	1,06
Fehérje (gr):	8,18	0,00	8,22	6,88
Szénhidrát (gr):	28,70	0,00	25,15	22,36
Cukor (gr):	0,80	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,11	0,14
Kalcium (Mgr):	203,30	0,00	52,85	9,07
				281,1 / 1184,3
				13,17
				2,94
				13,45
				25,64
				5,00
				0,71
				159,55

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 196,78	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15
Szénhidrát (gr):	15,74	0,00	22,96	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	0,00	183,55	0,00
				115,1 / 481,2
				4,22
				0,00
				4,73
				15,33
				1,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (s)	Pulyka apróhús (b)
* Allergén	G,H		T,G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 164,41 ZS= 10,71 TZS= 4,46 FH= 7,66 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,92 KA= 38,04	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25
* Allergén	Karfiófőzelék (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Piskótatekercs (b)	Zöldborsófőzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH= 38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN= 212,55 ZS= 3,09 TZS= 0,00 FH= 5,80 SZH= 39,79 CK= 21,00 SÓ= 0,00 KA= 11,55	EN= 130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	336,2 / 1416,6	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	434,6 / 1825,2
Zsír (gr):	16,49	0,00	9,01	13,80
Telített zsírsav (gr):	3,34	0,00	0,00	4,46
Fehérje (gr):	13,81	0,00	18,46	13,46
Szénhidrát (gr):	30,72	0,00	50,71	61,81
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	21,00
össz.Só (gr):	1,23	0,00	1,50	1,92
Kalcium (Mgr):	111,46	0,00	34,70	109,98
				293,7 / 1227,3
				11,40
				0,00
				18,98
				22,88
				0,00
				0,98
				99,56

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Tökmagvas csirkemájkré	Gouda sajt szelet (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	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= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G	T	T	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)
* Allergén		G	G	
** 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	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hónapos retek (b)	Kaliforniai paprika (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	288,1 / 1206,3	229,2 / 958,7
Zsír (gr):	4,33	0,00	13,66	8,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	4,25	1,09
Fehérje (gr):	5,98	0,00	12,94	11,95
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	27,73	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,42	0,35
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	185,94	182,80
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	905,4 / 3793,8	0,0 / 0,0	989,1 / 4137,7	907,9 / 3802,5
Zsír (gr):	38,02	0,00	30,91	27,69
Telített zsírsav (gr):	4,43	0,00	5,79	6,61
Fehérje (gr):	32,47	0,00	43,76	32,44
Szénhidrát (gr):	102,42	0,00	126,55	128,36
Cukor (gr):	6,80	0,00	16,00	26,00
össz.Só (gr):	2,60	0,00	2,02	2,40
Kalcium (Mgr):	544,46	0,00	457,03	301,85

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Rizstef (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** 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	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= 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	Baracklekvár db (b)	Sonkakrém (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Kométa kem. sült sonkakrém
** 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= 48,20 ZS=3,30 TZS=0,95 FH= 4,20 SZH=17,92 CK=0,00 SÓ=0,02 KA= 0,00	EN= 66,62 ZS=4,96 TZS=0,95 FH= 4,26 SZH=0,93 CK=0,00 SÓ=0,14 KA= 5,29	EN= 48,20 ZS=3,30 TZS=0,95 FH= 4,20 SZH=0,40 CK=0,00 SÓ=0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS=3,00 TZS=0,95 FH=0,00 SZH=17,92 CK=0,00 SÓ=0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS=0,56 TZS=0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS=0,56 TZS=0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS=0,56 TZS=0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóúbor (b)	Vajretek (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS=0,56 TZS=0,14 FH= 4,32 SZH=0,26 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= 3,00 ZS=0,02 TZS=0,00 FH= 0,24 SZH=0,24 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
Energia (KC/KJ):	249,4 / 1044,6	0,0 / 0,0	174,2 / 729,3	193,8 / 807,2
Zsír (gr):	5,66	0,00	3,88	5,54
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,68	0,00	8,78	8,93
Szénhidrát (gr):	44,52	0,00	24,20	24,71
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	6,48	9,07
				174,4 / 730,1
				3,89
				1,09
				8,75
				24,24
				5,00
				0,02
				5,18

Tízórai

	Házi trópusi rizstef (d)	Szamócás-banános rizstef	Multivitamin 100% (b)	Barackos rizstef (d)
** Tápanyag:	EN=130,60 ZS=1,58 TZS=0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ=0,00 KA=180,00	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=153,38 ZS=1,36 TZS=0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK=6,00 SÓ=0,00 KA=183,55	EN=69,00 ZS=0,15 TZS=0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	0,0 / 0,0	153,4 / 642,5	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,36	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,63	0,15
Szénhidrát (gr):	28,95	0,00	33,71	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00
				129,7 / 543,3
				1,59
				0,00
				0,50
				29,23
				2,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (d)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	G,H		G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS=0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK=0,00 SÓ=0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS=3,48 TZS=0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK=0,00 SÓ=0,49 KA= 9,23	EN=167,11 ZS=10,37 TZS=3,28 FH= 6,93 SZH=10,97 CK=0,00 SÓ=1,78 KA= 48,54	EN=154,37 ZS=9,69 TZS=0,00 FH=12,74 SZH=2,73 CK=0,00 SÓ=0,49 KA= 16,07
* Allergén	Karfiolfőzelék rizstejjel (d)	Paradicsomosburg. főzelék	Rizstefbedara (d)	Zöldborsófőzelék (d)
** Tápanyag:	EN= 95,15 ZS=1,57 TZS=0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK=0,00 SÓ=0,49 KA= 94,30	EN= 235,11 ZS=5,53 TZS=0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK=5,00 SÓ=1,00 KA= 12,75	EN=170,75 ZS=1,08 TZS=0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK=5,00 SÓ=0,00 KA=124,75	EN=132,45 ZS=1,22 TZS=0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK=0,00 SÓ=0,49 KA=110,35
** Tápanyag:	Alma (b)	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS=0,00 TZS=0,00 FH= 0,32 SZH=5,67 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 4,46	EN= 42,12 ZS=0,00 TZS=0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS=0,00 TZS=0,00 FH=0,00 SZH=0,00 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS=0,00 TZS=0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 4,46
** 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= 57,65 ZS=0,00 TZS=0,00 FH=0,00 SZH=13,29 CK=0,00 SÓ=0,00 KA= 60,39	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):	304,1 / 1274,7	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	395,5 / 1656,0
Zsír (gr):	12,29	0,00	9,01	11,45
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,00	0,00	3,28
Fehérje (gr):	12,91	0,00	18,46	9,46
Szénhidrát (gr):	33,12	0,00	50,71	60,91
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,21	0,00	1,50	1,78
Kalcium (Mgr):	98,75	0,00	34,70	233,68
				311,9 / 1303,6
				10,91
				0,00
				20,45
				27,01
				0,00
				0,98
				130,88

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(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=Földimogyoró 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

	Gyümölcs tea (b)		Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	M		Violife növényi sajt szelet	Csirkemell sonka Efef (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	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	Német zsemle (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)		Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kóktélpáradicsom (b)
** 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	309,9 / 1298,7	271,2 / 1135,7	311,8 / 1305,8
Zsír (gr):	4,33	0,00	9,96	6,12	9,98
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,98	0,00	3,70	7,81	3,68
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	51,04	45,74	51,44
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,02	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	245,94	242,80	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	867,7 / 3631,0	0,0 / 0,0	1009,2 / 4226,3	929,5 / 3888,4	927,8 / 3882,8
Zsír (gr):	23,86	0,00	24,21	23,26	26,37
Telített zsírsav (gr):	2,72	0,00	2,04	5,47	2,04
Fehérje (gr):	23,84	0,00	31,56	26,35	33,37
Szénhidrát (gr):	133,84	0,00	159,65	149,35	131,91
Cukor (gr):	6,00	0,00	16,00	10,00	7,00
össz.Só (gr):	2,25	0,00	1,53	2,27	1,02
Kalcium (Mgr):	551,69	0,00	470,67	485,55	556,06

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csilagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 21,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 4,26 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Zöldpaprika (b)
** 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= 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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	0,0 / 0,0	184,7 / 770,5	175,2 / 729,1
Zsír (gr):	13,00	0,00	4,68	5,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,54	1,06
Fehérje (gr):	8,18	0,00	8,22	6,88
Szénhidrát (gr):	28,70	0,00	25,15	22,36
Cukor (gr):	0,80	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,11	0,14
Kalcium (Mgr):	203,30	0,00	52,85	9,07
				281,1 / 1184,3
				13,17
				2,94
				13,45
				25,64
				5,00
				0,71
				159,55

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	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=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15
Szénhidrát (gr):	15,74	0,00	22,96	18,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	0,00	183,55	0,00
				115,1 / 481,2
				4,22
				0,00
				4,73
				15,33
				1,00
				0,01
				180,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	G,H		T,G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=182,41 ZS=13,11 TZS= 5,38 FH= 7,26 SZH= 8,22 CK= 0,00 SÓ= 1,80 KA= 38,04	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Karfielőzék (b)	Burgonyafőzelék (b)	Piskótatekercs (b)	Zöldborsófőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	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=189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH=29,50 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02	EN=212,55 ZS= 3,09 TZS= 0,00 FH= 5,80 SZH=39,79 CK=21,00 SÓ= 0,00 KA= 11,55
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	336,2 / 1416,6	0,0 / 0,0	326,5 / 1374,2	452,6 / 1900,4
Zsír (gr):	16,49	0,00	8,67	16,20
Telített zsírsav (gr):	3,34	0,00	2,80	5,38
Fehérje (gr):	13,81	0,00	18,33	13,06
Szénhidrát (gr):	30,72	0,00	41,38	61,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	21,00
össz.Só (gr):	1,23	0,00	1,00	1,80
Kalcium (Mgr):	111,46	0,00	93,97	109,98
				309,8 / 1294,6
				11,44
				0,00
				21,29
				24,43
				0,00
				0,98
				106,38

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Tökmagvas csirkemájkré	Gouda sajt szelet (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	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= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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= 0,00 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kígyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)
* Allergén		G	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
		Hónapos retek (b)	Kaliforniai paprika (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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):	180,8 / 752,8	0,0 / 0,0	288,1 / 1206,3	229,2 / 958,7
Zsír (gr):	4,31	0,00	13,66	8,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	4,25	1,09
Fehérje (gr):	6,11	0,00	12,94	11,95
Szénhidrát (gr):	27,43	0,00	27,73	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,42	0,35
Kalcium (Mgr):	33,83	0,00	185,94	182,80
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	902,6 / 3782,1	0,0 / 0,0	944,0 / 3956,1	925,9 / 3877,7
Zsír (gr):	38,00	0,00	30,56	30,09
Telített zsírsav (gr):	4,43	0,00	8,59	7,53
Fehérje (gr):	32,60	0,00	43,64	32,04
Szénhidrát (gr):	102,59	0,00	117,22	127,84
Cukor (gr):	6,80	0,00	11,00	26,00
össz.Só (gr):	2,60	0,00	1,52	2,28
Kalcium (Mgr):	545,36	0,00	516,30	301,85

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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, szulfidok 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

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Baracklevél db (b)	Sonkakrém (b)	Házi pulykahúskrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)
** 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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 66,62 ZS= 4,96 TZS= 0,95 FH= 4,26 SZH= 0,93 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 5,29	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Zöldpaprika (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 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
Energia (KC/KJ):	235,4 / 984,6	0,0 / 0,0	174,2 / 729,3	193,8 / 807,2
Zsír (gr):	9,16	0,00	3,88	5,54
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	10,32	0,00	8,78	8,93
Szénhidrát (gr):	27,12	0,00	24,20	24,71
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,00	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	6,48	9,07
				220,4 / 922,5
				8,79
				1,09
				9,35
				24,14
				5,00
				0,02
				149,18

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	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= 176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	0,0 / 0,0	69,0 / 289,5	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	0,15	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	4,50	0,00	0,15	7,20
Szénhidrát (gr):	15,90	0,00	18,00	22,80
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	0,00	240,00

Ébéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Frankfurti leves (l)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	G,H		T,G	
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=181,96 ZS= 13,11 TZS= 5,38 FH= 7,30 SZH= 8,13 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 18,54	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Karfiolfőzelék (l)	Paradicsomosburg. főzelék	Tejbedara (l)	Zöldborsófőzelék (l)
** Tápanyag:	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH= 13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH= 38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH= 32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	348,9 / 1462,3	0,0 / 0,0	371,7 / 1555,8	459,4 / 1922,1
Zsír (gr):	16,83	0,00	9,01	18,74
Telített zsírsav (gr):	3,34	0,00	0,00	5,38
Fehérje (gr):	14,49	0,00	18,46	15,65
Szénhidrát (gr):	32,43	0,00	50,71	53,96
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,25	0,00	1,50	2,04
Kalcium (Mgr):	99,25	0,00	34,70	323,68
				309,8 / 1294,6
				11,44
				0,00
				21,29
				24,40
				0,00
				1,02
				130,88

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.20 - 2026.04.26

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró 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

	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Tökmagvas csirkemájkré	Laktózmentes sajt (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	M	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 5,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 1,80	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélpáradicsom (b)
* Allergén	G	G	G	G
** 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	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hónapos retek (b)	Kaliforniai paprika (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 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):	183,6 / 764,5	0,0 / 0,0	313,3 / 1311,5	257,2 / 1075,7
Zsír (gr):	4,33	0,00	14,86	9,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	0,95	1,09
Fehérje (gr):	5,98	0,00	14,14	13,45
Szénhidrát (gr):	27,26	0,00	30,14	28,33
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,00	0,28	0,61
Kalcium (Mgr):	32,93	0,00	389,94	242,80
				284,6 / 1190,6
				12,68
				4,00
				11,72
				30,34
				0,00
				0,66
				310,00
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	888,1 / 3713,6	0,0 / 0,0	1003,8 / 4201,6	979,3 / 4094,5
Zsír (gr):	34,52	0,00	31,30	34,05
Telített zsírsav (gr):	5,52	0,00	2,04	7,57
Fehérje (gr):	35,29	0,00	45,52	38,18
Szénhidrát (gr):	102,71	0,00	127,88	125,01
Cukor (gr):	6,00	0,00	16,00	10,00
össz.Só (gr):	2,74	0,00	1,95	2,79
Kalcium (Mgr):	552,18	0,00	614,67	575,55
				830,06