

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	139,4 / 579,6	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,86	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,11	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	3,44	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	26,05	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Actimel (b)	Kajszibaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	76,0 / 318,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	12,00	12,00	17,78	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfújt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	
* Allergén	T, G, E		G, E	E, G	
** Tápanyag:	EN= 213,17 ZS= 11,89 TZS= 0,03 FH= 10,75 SZH= 15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 184,54	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN= 303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH= 16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Harmónia főzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	
** Tápanyag:	EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Narancs (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	343,3 / 1437,1	298,2 / 1248,3	231,9 / 970,4	342,6 / 1433,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	14,18	11,27	3,63	9,92	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,36	14,45	12,28	16,80	0,00
Szénhidrát (gr):	35,34	31,80	29,04	43,07	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	0,98	0,98	0,00
Kalcium (Mgr):	238,80	160,74	77,57	79,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Trappista sajtkrém (b)	Pick sertés párizsi (b)	
* Allergén	G	G	T	S	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)	Kaliforniai paprika (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	251,8 / 1053,4	134,2 / 561,1	270,7 / 1132,7	257,8 / 1078,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,73	4,79	12,18	11,33	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49	0,00
Fehérje (gr):	10,01	5,64	11,57	9,87	0,00
Szénhidrát (gr):	27,17	16,63	28,26	28,45	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,00	0,17	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	180,00	270,00	182,80	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	842,6 / 3526,4	679,1 / 2838,5	778,1 / 3251,8	879,6 / 3677,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	29,99	22,72	21,02	29,41	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,03	1,31	1,09	4,53	0,00
Fehérje (gr):	33,66	25,02	32,39	33,68	0,00
Szénhidrát (gr):	102,85	87,31	101,13	113,30	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,83	1,02	1,66	1,05	0,00
Kalcium (Mgr):	544,38	347,22	570,17	274,58	0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

Korcsopor: 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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	158,1 / 657,7	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,88	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,14	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	5,48	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	28,40	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Actimel (b)	Kajszibaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	76,0 / 318,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	12,00	12,00	17,78	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	
* Allergén	T		G, E		
** Tápanyag:	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= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN= 154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	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	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Harmónia főzelék (b)	Burgonya püré (b)	
** Tápanyag:	EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Banán (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	231,5 / 969,2	298,2 / 1248,3	231,9 / 970,4	348,0 / 1456,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,09	11,27	3,63	13,74	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,82	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,11	14,45	12,28	16,29	0,00
Szénhidrát (gr):	19,72	31,80	29,04	36,77	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,33	0,98	0,98	1,49	0,00
Kalcium (Mgr):	234,26	160,74	77,57	119,81	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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=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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kométa kem. sült sonkagr	Baracklekvár (b)	Trappista sajtkrém (b)	Pick sertés párizsikrém (b)	
* Allergén			T	S	
** Tápanyag:	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= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén	G		G	G	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	
* Allergén		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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	233,2 / 975,7	238,0 / 995,7	270,7 / 1132,7	240,3 / 1005,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	8,10	7,78	12,18	10,33	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,95	2,14	0,00
Fehérje (gr):	13,04	8,91	11,57	10,77	0,00
Szénhidrát (gr):	25,45	32,17	28,26	25,44	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,17	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	180,00	270,00	182,70	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	712,2 / 2980,8	782,9 / 3273,1	796,8 / 3329,9	867,4 / 3626,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	23,27	25,70	21,04	32,23	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,01	2,37	1,12	4,19	0,00
Fehérje (gr):	33,44	28,29	34,44	34,06	0,00
Szénhidrát (gr):	85,51	102,85	103,47	104,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,36	1,04	1,66	1,56	0,00
Kalcium (Mgr):	539,83	347,22	570,17	315,05	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicscriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	139,4 / 579,6	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,86	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,11	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	3,44	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	26,05	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Actimel (b)	Kajszibaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	76,0 / 318,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	12,00	12,00	17,78	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	
* Allergén	T, G, E		G, E	E, G	
** Tápanyag:	EN= 213,17 ZS= 11,89 TZS= 0,03 FH= 10,75 SZH= 15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 184,54	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN= 303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH= 16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Harmónia főzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	
** Tápanyag:	EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
* Allergén	Alma (b)	Alma (b)	Körte (b)	Narancs (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= 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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	343,3 / 1437,1	265,7 / 1112,1	231,9 / 970,4	342,6 / 1433,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	14,18	11,27	3,63	9,92	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,36	14,77	12,28	16,80	0,00
Szénhidrát (gr):	35,34	24,18	29,04	43,07	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	0,98	0,98	0,00
Kalcium (Mgr):	238,80	104,81	77,57	79,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákkfélek 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) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Trappista sajtkrém (b)	Pick sertés párizsi (b)	
* Allergén	G	G	T	S	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (b)	Német zsemle (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	251,8 / 1053,4	134,2 / 561,1	270,7 / 1132,7	257,8 / 1078,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,73	4,79	12,18	11,33	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49	0,00
Fehérje (gr):	10,01	5,64	11,57	9,87	0,00
Szénhidrát (gr):	27,17	16,63	28,26	28,45	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,00	0,17	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	180,00	270,00	182,80	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	842,6 / 3526,4	646,5 / 2702,3	778,1 / 3251,8	879,6 / 3677,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	29,99	22,72	21,02	29,41	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,03	1,31	1,09	4,53	0,00
Fehérje (gr):	33,66	25,35	32,39	33,68	0,00
Szénhidrát (gr):	102,85	79,70	101,13	113,30	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,83	1,02	1,66	1,05	0,00
Kalcium (Mgr):	544,38	291,29	570,17	274,58	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: 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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 20,24 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	158,1 / 657,7	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,88	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,14	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	5,48	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	28,40	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Laktózmentes gyümölcs j	Kajszibaracklé (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH=17,25 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):	176,0 / 736,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	5,40	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,20	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	22,80	12,00	17,63	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Sajtropogós (l)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	
* Allergén	G, T, E		G, E	E, G	
** Tápanyag:	EN=185,82 ZS= 8,89 TZS= 0,03 FH=10,43 SZH=16,05 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=220,54	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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	Brokkolifőzelék (l)	Céklafőzelék (l)	Harmónia főzelék (l)	Csemege uborka főétk. (b)	
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH=12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,89 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Narancs (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	359,5 / 1505,2	287,0 / 1201,5	231,9 / 970,4	342,6 / 1433,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,77	10,71	3,63	9,92	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,98	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	17,08	13,85	12,28	16,80	0,00
Szénhidrát (gr):	34,60	30,83	29,01	43,07	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,13	1,02	1,02	0,98	0,00
Kalcium (Mgr):	250,80	136,74	77,57	79,24	0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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=Szezámag 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)	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pick sertés párizsi (b)	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	Német zsemle (b)		Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)			Kaliforniai paprika (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	279,8 / 1170,4	162,2 / 678,1	315,2 / 1318,6	285,8 / 1195,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,13	6,19	14,88	12,73	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49	0,00
Fehérje (gr):	11,51	7,14	14,12	11,37	0,00
Szénhidrát (gr):	29,32	18,78	30,54	30,60	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,64	0,26	0,28	0,28	0,00
Kalcium (Mgr):	241,80	240,00	384,00	242,80	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	986,8 / 4129,6	695,9 / 2908,7	841,3 / 3515,8	907,6 / 3794,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	36,88	23,56	23,74	30,81	0,00
Telített zsírsav (gr):	8,76	1,31	1,12	4,53	0,00
Fehérje (gr):	40,28	25,92	36,99	35,18	0,00
Szénhidrát (gr):	115,05	88,49	105,58	115,45	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,78	1,32	2,01	1,31	0,00
Kalcium (Mgr):	736,37	383,22	684,17	334,58	0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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, 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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicsereborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	M, E EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	158,1 / 657,7	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,88	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,14	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	5,48	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	28,40	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Banános rizstejturmix (d)	Kajszibaracklé (b)	Málnás rizstejturmix (d)	Ananászlé 100% (b)	
** Tápanyag:	EN= 130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH= 30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5	146,6 / 614,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,73	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,87	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	28,33	12,00	30,68	17,25	0,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	213,55	0,00	0,00

Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN= 303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH= 16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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	Brokkolifőzelék (d)	Céklafezelék rizstejjel (d)	Harmónia főzelék (d)	Csemege uborka főétk. (b)	
** Tápanyag:	EN= 115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH= 18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	G EN= 105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH= 21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	G EN= 97,65 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 1,37 SZH= 13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
** Tápanyag:	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Narancs (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	190,4 / 797,5	301,7 / 1263,3	234,0 / 979,4	342,6 / 1433,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	5,21	10,40	3,10	9,92	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,54	13,04	11,44	16,80	0,00
Szénhidrát (gr):	27,50	36,10	31,62	43,07	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,98	0,98	0,98	0,00
Kalcium (Mgr):	90,26	160,74	77,57	79,24	0,00

Uzsonna

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	
** Tápanyag:	EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Pick sertés párizsi (b)	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	G EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (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	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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, 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

	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (b)	
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
** 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	293,8 / 1230,4	176,2 / 738,1	311,8 / 1305,8	299,8 / 1255,7
Zsír (gr):	8,63	2,69	9,98	9,23
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49
Fehérje (gr):	5,87	1,50	3,68	5,73
Szénhidrát (gr):	46,72	36,18	51,44	48,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,00	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	240,00	240,00	242,80
				0,0 / 0,0
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	786,3 / 3293,1	724,6 / 3030,5	850,5 / 3557,0	921,6 / 3854,4
Zsír (gr):	18,99	19,74	15,69	27,31
Telített zsírsav (gr):	2,33	1,31	1,12	4,53
Fehérje (gr):	16,17	19,47	21,47	29,54
Szénhidrát (gr):	130,89	111,16	142,14	132,85
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,42	1,02	1,51	1,05
Kalcium (Mgr):	549,39	407,22	540,17	334,58
				0,0 / 0,0

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	139,4 / 579,6	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,86	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,11	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	3,44	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	26,05	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Actimel (b)	Kajszibaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	76,0 / 318,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	12,00	12,00	17,78	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Tarhonyás hús pmell (b)	
* Allergén	T, G, E		G, E	E, G	
** Tápanyag:	EN= 213,17 ZS= 11,89 TZS= 0,03 FH= 10,75 SZH= 15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 184,54	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN= 310,52 ZS= 10,66 TZS= 0,00 FH= 16,04 SZH= 35,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,69	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	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Harmónia főzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	
** Tápanyag:	EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Narancs (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	343,3 / 1437,1	298,2 / 1248,3	231,9 / 970,4	349,7 / 1463,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	14,18	11,27	3,63	10,70	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,36	14,45	12,28	16,76	0,00
Szénhidrát (gr):	35,34	31,80	29,04	43,07	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	0,98	0,98	0,00
Kalcium (Mgr):	238,80	160,74	77,57	79,17	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Csirkemell sonka Efef (b)	Gabonapehely (b)	Trappista sajtkrém (b)	Sága Selyemsonkakrém (b)	
* Allergén	G	G	T	T	
** Tápanyag:	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= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 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
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)	Kaliforniai paprika (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	230,8 / 965,4	134,2 / 561,1	270,7 / 1132,7	268,0 / 1121,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	8,35	4,79	12,18	11,93	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,04	0,00
Fehérje (gr):	10,06	5,64	11,57	10,47	0,00
Szénhidrát (gr):	27,30	16,63	28,26	28,93	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,17	0,57	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	180,00	270,00	182,80	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	821,5 / 3438,4	679,1 / 2838,5	778,1 / 3251,8	896,9 / 3750,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	27,61	22,72	21,02	30,79	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,03	1,31	1,09	4,08	0,00
Fehérje (gr):	33,71	25,02	32,39	34,24	0,00
Szénhidrát (gr):	102,98	87,31	101,13	113,79	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,80	1,02	1,66	1,61	0,00
Kalcium (Mgr):	544,38	347,22	570,17	274,51	0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: 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, 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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Sonkkrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	158,1 / 657,7	177,4 / 742,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,88	3,90	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,14	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	5,48	8,92	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	28,40	24,77	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	7,74	0,00

Tízórai

	Banános rizstejturmix (d)	Kajsziaracklé (b)	Málnás rizstejturmix (d)	Ananászlé 100% (b)	
** Tápanyag:	EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH= 30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5	146,6 / 614,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,73	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,87	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	28,33	12,00	30,68	17,25	0,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	213,55	0,00	0,00

Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (d)	Sertés apróhús (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	EN= 154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	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	Brokkolifőzelék (d)	Cékla főzelék rizstejjel (d)	Harmónia főzelék (d)	Durum tészta köret (d)	
** Tápanyag:	EN= 115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH= 18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	EN= 105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH= 21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 97,65 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 1,37 SZH= 13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH= 40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 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	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Csemege uborka főétk. (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
** 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	190,4 / 797,5	301,7 / 1263,3	227,4 / 951,7	399,9 / 1673,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	5,21	10,40	2,62	11,81	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,54	13,04	10,79	19,96	0,00
Szénhidrát (gr):	27,50	36,10	31,60	50,66	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,98	0,98	1,47	0,00
Kalcium (Mgr):	90,26	160,74	75,97	51,55	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Violife növényi sajtkrém (Pick sertés párizsi (b)	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (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= 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= 0,20 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)		Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)			Kaliforniai paprika (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	293,8 / 1230,4	176,2 / 738,1	311,8 / 1305,8	299,8 / 1255,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	8,63	2,69	9,98	9,23	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49	0,00
Fehérje (gr):	5,87	1,50	3,68	5,73	0,00
Szénhidrát (gr):	46,72	36,18	51,44	48,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,00	0,02	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	241,80	240,00	240,00	242,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	786,3 / 3293,1	724,6 / 3030,5	843,9 / 3529,4	952,1 / 3986,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	18,99	19,74	15,21	25,02	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,33	1,31	1,12	3,58	0,00
Fehérje (gr):	16,17	19,47	20,83	34,91	0,00
Szénhidrát (gr):	130,89	111,16	142,11	140,68	0,00
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,42	1,02	1,51	1,50	0,00
Kalcium (Mgr):	549,39	407,22	538,57	302,09	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicscriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	139,4 / 579,6	204,2 / 850,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,86	8,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,11	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	3,44	6,70	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	26,05	24,54	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	12,54	0,00

Tízórai

	Actimel (b)	Kajszibaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH= 17,25 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):	76,0 / 318,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	12,00	12,00	17,78	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	
* Allergén	T, G, E		G, E	E, G	
** Tápanyag:	EN= 213,17 ZS= 11,89 TZS= 0,03 FH= 10,75 SZH= 15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 184,54	EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN= 303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH= 16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Harmónia főzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	
** Tápanyag:	EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Narancs (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	343,3 / 1437,1	298,2 / 1248,3	231,9 / 970,4	342,6 / 1433,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	14,18	11,27	3,63	9,92	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,36	14,45	12,28	16,80	0,00
Szénhidrát (gr):	35,34	31,80	29,04	43,07	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	0,98	0,98	0,00
Kalcium (Mgr):	238,80	160,74	77,57	79,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Trappista sajtkrém (b)	Pick sertés párizsi (b)	
* Allergén	G	G	T	S	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
	Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
	Német zsemle (b)		Kigyóuborka (b)	Német zsemle (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
	Zöldpaprika (b)		Kaliforniai paprika (b)		
** 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	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= 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):	249,2 / 1042,5	134,2 / 561,1	267,9 / 1121,0	257,8 / 1078,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,72	4,79	12,16	11,33	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49	0,00
Fehérje (gr):	10,11	5,64	11,52	9,87	0,00
Szénhidrát (gr):	27,39	16,63	27,71	28,45	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,38	0,00	0,17	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	181,40	180,00	272,70	182,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	840,0 / 3515,6	679,1 / 2838,5	775,3 / 3240,1	879,6 / 3677,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	29,98	22,72	20,99	29,41	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,03	1,31	1,09	4,53	0,00
Fehérje (gr):	33,76	25,02	32,34	33,68	0,00
Szénhidrát (gr):	103,07	87,31	100,58	113,30	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,83	1,02	1,66	1,05	0,00
Kalcium (Mgr):	543,98	347,22	572,87	274,58	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek 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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Lazakrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Sonkkrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 20,24 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (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= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	194,1 / 808,6	158,1 / 657,7	177,4 / 742,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,58	6,66	0,88	3,90	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,28	0,14	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,93	5,48	8,92	0,00
Szénhidrát (gr):	28,34	26,88	28,40	24,77	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,04	0,52	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	9,06	7,74	0,00

Tízórai

	Laktózmentes gyümölcs j	Kajszibaracklé (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén	T		T		
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 75,00 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,30 SZH=17,25 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):	176,0 / 736,0	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2	75,0 / 314,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	5,40	0,00	4,35	0,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,20	0,00	5,10	0,30	0,00
Szénhidrát (gr):	22,80	12,00	17,63	17,25	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	213,55	0,00	0,00

Ébéd

	Sajtoprogós (lto)	Pulyka apróhús (b)	Majorannás májfelfűjt (d)	Sertés apróhús (b)	
* Allergén	G,T		G		
** Tápanyag:	EN=179,22 ZS= 8,41 TZS= 0,03 FH= 9,78 SZH=16,02 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=218,94	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	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	Brokkolifőzelék (l)	Céklafőzelék (l)	Harmónia főzelék (l)	Durum tészta köret (d)	
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH=12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,89 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 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	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Csemege uborka főétk. (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 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
** 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	352,9 / 1477,6	287,0 / 1201,5	225,3 / 942,7	399,9 / 1673,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,29	10,71	3,15	11,81	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,98	0,00	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,44	13,85	11,64	19,96	0,00
Szénhidrát (gr):	34,57	30,83	28,99	50,66	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,13	1,02	1,02	1,47	0,00
Kalcium (Mgr):	249,20	136,74	75,97	51,55	0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.27 - 2026.05.03

(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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	
* Allergén	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kométa kem. sült sonka (b)	Gabonapehely (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pick sertés párizsi (b)	
* Allergén	G	G	T	S	
** Tápanyag:	EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,20 ZS= 0,59 TZS= 0,03 FH= 1,14 SZH= 9,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 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
	Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	G		G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
	Német zsemle (b)		Koktélparadicsom (b)	Német zsemle (b)	
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)			Kaliforniai paprika (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	279,8 / 1170,4	162,2 / 678,1	315,2 / 1318,6	285,8 / 1195,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,13	6,19	14,88	12,73	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,03	0,95	2,49	0,00
Fehérje (gr):	11,51	7,14	14,12	11,37	0,00
Szénhidrát (gr):	29,32	18,78	30,54	30,60	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,64	0,26	0,28	0,28	0,00
Kalcium (Mgr):	241,80	240,00	384,00	242,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	980,2 / 4101,9	695,9 / 2908,7	834,7 / 3488,2	938,1 / 3926,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	36,40	23,56	23,26	28,52	0,00
Telített zsírsav (gr):	8,76	1,31	1,12	3,58	0,00
Fehérje (gr):	39,63	25,92	36,34	40,55	0,00
Szénhidrát (gr):	115,03	88,49	105,55	123,28	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,78	1,32	2,01	1,76	0,00
Kalcium (Mgr):	734,77	383,22	682,57	302,09	0,00