

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 4,32 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= 4,32 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Hónapos retek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	163,4 / 683,8	184,3 / 775,0	213,7 / 890,5	184,1 / 771,6
Zsír (gr):	3,56	5,74	3,85	7,78	5,06
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,39	1,19	2,04	2,60
Fehérje (gr):	4,43	3,23	6,34	8,48	5,84
Szénhidrát (gr):	27,59	23,07	29,06	25,33	27,18
Cukor (gr):	8,50	5,52	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,30	0,11	0,05	0,40
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	37,11	7,32	93,72

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Alma-Mangó (b)	Ananásos smoothie (b)	Narancs-öszilé (b)	Szamócás-banános tejtur
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,50 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH=17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 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
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	70,5 / 295,5	106,5 / 445,3	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	2,80	0,00	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	3,00	0,00	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	16,50	17,70	12,00	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	183,55

Ébéd

	Főtt tojás (b)	Hercegnő burgonya hal (b)	Grill csirkemell (b)	Pulykaraguleves (b)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=299,45 ZS=16,83 TZS= 0,00 FH=12,31 SZH=24,28 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 78,64	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	EN=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (b)	Alma (b)	Royalfőzelék (b)	Almás kevert sütemény (b)	Paradicsomos káposztafő
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	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= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
* Allergén	Banán (b)	Banán (b)	Körte (b)	Banán (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	284,3 / 1121,8	324,6 / 1358,6	244,5 / 1022,8	497,6 / 2094,3	366,1 / 1532,6
Zsír (gr):	11,55	16,83	7,42	28,09	15,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,15	4,20	0,00
Fehérje (gr):	13,09	12,64	19,51	14,38	15,68
Szénhidrát (gr):	27,80	29,95	21,44	42,54	36,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	16,67	5,00
össz.Só (gr):	0,98	1,04	1,10	1,13	1,48
Kalcium (Mgr):	138,46	83,09	100,87	82,04	107,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

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=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Magyaros vajkrém (b)	Sága Selyemsonka (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóborka (b)
** Tápanyag:	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= 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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	275,0 / 1150,6	248,2 / 1038,4	263,4 / 1102,1	219,4 / 917,6	233,8 / 978,1
Zsír (gr):	12,33	7,84	12,13	9,78	8,78
Telített zsírsav (gr):	3,95	1,09	2,81	0,11	1,09
Fehérje (gr):	12,39	8,88	9,67	7,35	11,97
Szénhidrát (gr):	28,09	34,57	28,27	23,86	25,99
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,46	0,00	0,56
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	182,80	181,80	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	847,1 / 3476,6	806,6 / 3376,3	798,7 / 3345,2	981,7 / 4115,4	928,6 / 3887,4
Zsír (gr):	31,64	31,16	26,20	45,65	32,43
Telített zsírsav (gr):	5,04	4,48	4,15	6,35	3,69
Fehérje (gr):	34,41	25,50	38,52	30,20	37,65
Szénhidrát (gr):	98,91	104,09	96,47	103,74	113,05
Cukor (gr):	9,50	5,52	10,00	21,67	16,00
össz.Só (gr):	1,31	1,36	1,66	1,18	2,43
Kalcium (Mgr):	535,79	270,83	440,78	271,16	567,66

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék 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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Tökmagvas csirkehéjű krém	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóúborborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Hónapos retek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	182,0 / 761,9	184,3 / 775,0	214,3 / 892,8	184,1 / 771,6
Zsír (gr):	3,56	5,76	3,85	7,79	5,06
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,42	1,19	2,04	2,60
Fehérje (gr):	4,43	5,28	6,34	8,53	5,84
Szénhidrát (gr):	27,59	25,41	29,06	25,38	27,18
Cukor (gr):	8,50	5,52	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,30	0,11	0,05	0,40
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	37,11	7,32	93,72

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Alma-Mangó (b)	Ananásos smoothie (b)	Narancs-öszilé (b)	Számocás-banános tejturmix
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,50 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH=17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 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
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	70,5 / 295,5	106,5 / 445,3	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	2,80	0,00	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	3,00	0,00	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	16,50	17,70	12,00	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	183,55

Ébéd

	Főtt tojás (b)	Párolt halfilé (b)	Grill csirkemell (b)	Pulyka apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=146,20 ZS=10,10 TZS= 0,00 FH=11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 6,60	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	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=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Royalfőzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	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= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
* Allergén	Banán (b)	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	284,3 / 1121,8	307,3 / 1286,2	244,5 / 1022,8	271,9 / 1138,0	366,1 / 1532,6
Zsír (gr):	11,55	14,15	7,42	11,43	15,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,09	15,51	19,51	15,34	15,68
Szénhidrát (gr):	27,80	27,15	21,44	24,90	36,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,98	1,98	1,10	0,59	1,48
Kalcium (Mgr):	138,46	54,41	100,87	142,54	107,69

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Mozzarella sajtkrém (b)	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Sága Selyemsonkkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,00 ZS= 7,20 TZS= 2,67 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 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	Kóktélpáradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Hónapos rettek (b)	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)
** Tápanyag:	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	272,0 / 1138,0	248,2 / 1038,4	257,1 / 1076,5	238,0 / 995,7	233,8 / 978,1
Zsír (gr):	12,20	7,84	11,98	9,80	8,78
Telített zsírsav (gr):	3,95	1,09	2,81	0,14	1,09
Fehérje (gr):	14,02	8,88	11,24	9,40	11,97
Szénhidrát (gr):	25,97	34,57	25,47	26,21	25,99
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,46	0,00	0,56
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	185,94	181,80	182,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	844,1 / 3464,0	808,0 / 3382,0	792,4 / 3319,6	775,2 / 3239,5	928,6 / 3887,4
Zsír (gr):	31,51	28,50	26,05	29,02	32,43
Telített zsírsav (gr):	5,05	4,52	4,15	2,19	3,69
Fehérje (gr):	36,04	30,42	40,09	33,27	37,65
Szénhidrát (gr):	96,79	103,63	93,67	88,49	113,05
Cukor (gr):	9,50	5,52	10,00	5,00	16,00
össz.Só (gr):	1,31	2,29	1,66	0,64	2,43
Kalcium (Mgr):	535,79	242,15	443,92	331,66	567,66

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldfűszeres vajkrém (b) T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00	Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Medve kockasajt (b) T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) G,T EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hónapos rettek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ): 167,7 / 702,0 Zsír (gr): 3,56 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,43 Szénhidrát (gr): 27,59 Cukor (gr): 8,50 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	163,4 / 683,8 5,74 3,39 3,23 23,07 5,52 0,30 7,74	184,3 / 775,0 3,85 1,19 6,34 29,06 5,00 0,11 37,11	213,7 / 890,5 7,78 2,04 8,48 25,33 5,00 0,05 7,32	184,1 / 771,6 5,06 2,60 5,84 27,18 5,00 0,40 93,72

Tízórai

Almás tejtermix (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,20 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 182,48	Alma-Mangó (b) EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Ananászos smoothie (b) T EN= 106,50 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	Narancs-öszilé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtermix T EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55
Energia (KC/KJ): 118,5 / 495,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,68 Szénhidrát (gr): 15,20 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 182,48	70,5 / 295,5 0,75 0,00 0,75 16,50 0,00 0,00 0,00	106,5 / 445,3 2,80 0,00 3,00 17,70 5,00 0,00 120,00	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 12,00 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Főtt tojás (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Hercegnő burgonya hal (b) T,H EN= 299,45 ZS= 16,83 TZS= 0,00 FH= 12,31 SZH= 24,28 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 78,64	Grill csirkeemell (b) EN= 113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH= 14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	Pulykaraguleves (b) T,G,Z EN= 226,75 ZS= 14,94 TZS= 4,20 FH= 11,03 SZH= 10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Parajfőzelék (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH= 14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Royalfőzelék (b) G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Almás kevert sütemény (b) G,E EN= 270,89 ZS= 13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH= 32,32 CK= 16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	Paradicsomos káposztafő G EN= 160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH= 22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
Körte (b) ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Körte (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Körte (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ): 268,7 / 1056,9 Zsír (gr): 11,55 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 13,42 Szénhidrát (gr): 24,24 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,98 Kalcium (Mgr): 90,79	324,6 / 1358,6 16,83 0,00 12,64 29,95 0,00 1,04 83,09	244,5 / 1022,8 7,42 0,15 19,51 21,44 0,00 1,10 100,87	497,6 / 2094,3 28,09 4,20 14,38 42,54 16,67 1,13 82,04	333,6 / 1396,5 15,05 0,00 16,01 29,32 5,00 1,48 51,75

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Magyaros vajkrém (b)	Sága Selyemsonka (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (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= 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 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
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóborka (b)
** Tápanyag:	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= 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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	275,0 / 1150,6	248,2 / 1038,4	263,4 / 1102,1	219,4 / 917,6	233,8 / 978,1
Zsír (gr):	12,33	7,84	12,13	9,78	8,78
Telített zsírsav (gr):	3,95	1,09	2,81	0,11	1,09
Fehérje (gr):	12,39	8,88	9,67	7,35	11,97
Szénhidrát (gr):	28,09	34,57	28,27	23,86	25,99
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,46	0,00	0,56
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	182,80	181,80	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	829,9 / 3404,6	806,6 / 3376,3	798,7 / 3345,2	981,7 / 4115,4	896,1 / 3751,2
Zsír (gr):	31,64	31,16	26,20	45,65	32,43
Telített zsírsav (gr):	5,04	4,48	4,15	6,35	3,69
Fehérje (gr):	34,91	25,50	38,52	30,20	37,97
Szénhidrát (gr):	95,11	104,09	96,47	103,74	105,44
Cukor (gr):	13,50	5,52	10,00	21,67	16,00
össz.Só (gr):	1,31	1,36	1,66	1,18	2,43
Kalcium (Mgr):	457,05	270,83	440,78	271,16	511,72

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(* C=Csillagfürt 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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajt (b)	Sonkakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 144,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 20,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 3,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 4,32 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= 4,32 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Hónapos retek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	196,4 / 822,1	182,2 / 762,9	213,7 / 890,5	198,5 / 831,8
Zsír (gr):	3,56	5,80	4,36	7,78	7,06
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,04	4,00
Fehérje (gr):	4,43	9,52	7,58	8,48	5,84
Szénhidrát (gr):	27,59	24,67	26,52	25,33	26,36
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,02	0,05	0,40
Kalcium (Mgr):	3,78	151,74	6,48	7,32	79,72

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Alma-Mangó (b)	Ananásos-banános smoo	Narancs-öszilé (b)	Számocás-banános tejtur
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=138,53 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH=24,98 CK= 5,00 SÓ= 0,13 KA=153,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	70,5 / 295,5	138,5 / 579,4	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	2,80	0,00	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	3,00	0,00	4,15
Szénhidrát (gr):	15,28	16,50	24,98	12,00	22,83
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,13	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	153,55	0,00	183,55

Ébéd

	Főtt tojás (b)	Hercegnő burgonya hal (l)	Grill csirkemell (b)	Pulykaraguleves (l)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=300,70 ZS=16,83 TZS= 4,75 FH=12,19 SZH=24,10 CK= 0,00 SÓ= 1,12 KA= 78,64	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	EN=181,45 ZS= 9,78 TZS= 0,00 FH=11,18 SZH=10,46 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,92	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (l)	Alma (b)	Royalfőzelék (l)	Tejberizs (l)	Paradicsomos káposztafő
** Tápanyag:	EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	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= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
* Allergén	Banán (b)	Banán (b)	Körte (b)	Banán (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	273,1 / 1075,0	325,8 / 1363,6	244,5 / 1022,8	522,0 / 2183,6	366,1 / 1532,6
Zsír (gr):	10,99	16,83	7,42	18,28	15,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,75	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	12,49	12,51	19,51	23,68	15,68
Szénhidrát (gr):	26,83	29,77	21,39	66,96	36,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,02	1,12	1,17	1,45	1,48
Kalcium (Mgr):	114,46	83,09	100,87	370,92	107,69

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (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= 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= 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
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Kigyóúborborka (b)
** Tápanyag:	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= 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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	310,2 / 1297,6	276,2 / 1155,4	291,4 / 1219,1	307,2 / 1285,1	253,0 / 1058,1
Zsír (gr):	14,53	9,24	13,53	14,40	9,60
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,81	1,09	1,09
Fehérje (gr):	13,69	10,38	11,17	15,14	13,32
Szénhidrát (gr):	30,34	36,72	30,42	27,50	27,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,72	0,28	0,61
Kalcium (Mgr):	384,00	240,00	242,80	385,80	242,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	871,1 / 3576,8	868,9 / 3636,6	856,6 / 3584,1	1093,9 / 4572,2	962,2 / 4027,6
Zsír (gr):	33,28	32,62	28,10	40,46	35,25
Telített zsírsav (gr):	2,18	5,99	3,91	3,14	5,09
Fehérje (gr):	35,11	33,16	41,26	47,29	39,00
Szénhidrát (gr):	100,04	107,67	103,30	131,79	113,63
Cukor (gr):	9,50	5,00	10,00	10,00	16,00
össz.Só (gr):	1,51	1,40	2,03	1,77	2,64
Kalcium (Mgr):	715,79	474,83	503,70	764,04	613,66

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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=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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Sonkakrém (b)	Tökmagvas csirkehús krém (b)	Violife növényi sajtkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 20,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Hónapos retek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	206,0 / 862,3	182,2 / 762,9	213,7 / 890,5	211,7 / 887,0
Zsír (gr):	3,56	7,40	4,36	7,78	7,86
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,95	2,04	0,95
Fehérje (gr):	4,43	4,72	7,58	8,48	3,44
Szénhidrát (gr):	27,59	28,17	26,52	25,33	30,06
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	6,48	7,32	9,72

Tízórai

	Banános smoothie (d)	Alma-Mangó (b)	Ananásos smoothie (d)	Narancs-öszil (b)	Szamócás-banános rizstej
** Tápanyag:	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=113,50 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 26,30 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 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= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	70,5 / 295,5	113,5 / 475,3	51,0 / 213,0	153,4 / 642,5
Zsír (gr):	1,05	0,75	1,05	0,00	1,38
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,75	0,18	0,00	0,63
Szénhidrát (gr):	27,68	16,50	26,30	12,00	33,71
Cukor (gr):	7,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	120,00	0,00	183,55

Ebéd

	Főtt tojás (b)	Hercegnő burgonya hal (d)	Grill csirkemell (b)	Pulykaraguleves (d)	Sült sertéskaraj (b)
* Allergén	E	H	G	G,Z	
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=304,20 ZS=15,96 TZS= 4,75 FH=10,78 SZH=28,45 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 78,64	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH= 14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	EN=150,69 ZS= 7,13 TZS= 0,00 FH= 9,69 SZH=10,86 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 73,97	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (d)	Alma (b)	Royalfőzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Paradicsomos káposztafő
** Tápanyag:	EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH= 15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
* Allergén	Banán (b)	Körte (b)			Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	311,4 / 1235,7	329,3 / 1378,6	248,0 / 1037,8	445,7 / 1866,2	366,1 / 1532,6
Zsír (gr):	11,14	15,96	6,54	10,21	15,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,75	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,70	11,10	18,10	14,96	15,68
Szénhidrát (gr):	37,02	34,12	25,74	75,81	36,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,98	1,06	1,10	0,39	1,48
Kalcium (Mgr):	198,92	83,09	100,87	253,97	107,69

Uzsonna

	Rizstej (d)	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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Violife növényi sajtkrém (b)	Csirkemell sonka Efe (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= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (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= 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= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	306,8 / 1284,8	290,2 / 1215,4	305,4 / 1279,1	303,8 / 1272,3	267,0 / 1118,1
Zsír (gr):	9,63	5,74	10,03	9,50	6,09
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,81	1,09	1,09
Fehérje (gr):	3,25	4,74	5,53	4,70	7,68
Szénhidrát (gr):	51,24	54,12	47,82	48,40	44,91
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,46	0,02	0,35
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	242,80	241,80	242,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	909,6 / 3740,7	896,0 / 3751,8	849,1 / 3555,1	1014,2 / 4242,0	998,1 / 4180,3
Zsír (gr):	25,38	29,85	21,97	27,49	30,37
Telített zsírsav (gr):	2,18	6,94	3,91	3,14	2,04
Fehérje (gr):	19,55	21,31	31,39	28,14	27,43
Szénhidrát (gr):	143,53	132,92	126,37	161,54	145,61
Cukor (gr):	15,50	5,00	10,00	10,00	16,00
össz.Só (gr):	1,01	1,09	1,57	0,46	1,84
Kalcium (Mgr):	596,25	330,83	470,15	503,09	543,66

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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, 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) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldfűszeres vajkrém (b) T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00	Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Medve kockasajt (b) T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) G,T EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóúborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hónapos retek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ): 167,7 / 702,0 Zsír (gr): 3,56 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,43 Szénhidrát (gr): 27,59 Cukor (gr): 8,50 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	163,4 / 683,8 5,74 3,39 3,23 23,07 5,52 0,30 7,74	184,3 / 775,0 3,85 1,19 6,34 29,06 5,00 0,11 37,11	213,7 / 890,5 7,78 2,04 8,48 25,33 5,00 0,05 7,32	184,1 / 771,6 5,06 2,60 5,84 27,18 5,00 0,40 93,72

Tízórai

Banános tejturmix (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Alma-Mangó (b) EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Ananásos smoothie (b) T EN=106,50 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH=17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	Narancs-öszilé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	70,5 / 295,5 0,75 0,00 0,75 16,50 0,00 0,00 0,00	106,5 / 445,3 2,80 0,00 3,00 17,70 5,00 0,00 120,00	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 12,00 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Főtt tojás (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Hercegnő burgonya hal (b) T,H EN=299,45 ZS=16,83 TZS= 0,00 FH=12,31 SZH=24,28 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 78,64	Grill csirke-mell (b) EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	Pulykaraguleves (b) T,G,Z EN=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	Sült csirke-mell (b) EN=128,16 ZS= 5,54 TZS= 0,00 FH=15,26 SZH= 3,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 13,92
Parajfőzelék (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Royalfőzelék (b) G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Almás kevert sütemény (b) G,E EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	Paradicsomos káposztafő G EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
Banán (b) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Banán (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 284,3 / 1121,8 Zsír (gr): 11,55 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 13,09 Szénhidrát (gr): 27,80 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,98 Kalcium (Mgr): 138,46	324,6 / 1358,6 16,83 0,00 12,64 29,95 0,00 1,04 83,09	244,5 / 1022,8 7,42 0,15 19,51 21,44 0,00 1,10 100,87	497,6 / 2094,3 28,09 4,20 14,38 42,54 16,67 1,13 82,04	346,4 / 1450,2 10,82 0,00 18,23 39,26 5,00 1,48 108,74

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Áfonyalekvár (b)	Csirke mell sonka Efe (b)	Magyaros vajkrém (b)	Sárga Selyemsonka (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúbor (b)
** Tápanyag:	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= 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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	275,0 / 1150,6	248,2 / 1038,4	232,2 / 971,3	219,4 / 917,6	233,8 / 978,1
Zsír (gr):	12,33	7,84	8,35	9,78	8,78
Telített zsírsav (gr):	3,95	1,09	1,09	0,11	1,09
Fehérje (gr):	12,39	8,88	10,32	7,35	11,97
Szénhidrát (gr):	28,09	34,57	28,30	23,86	25,99
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,35	0,00	0,56
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	182,80	181,80	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	847,1 / 3476,6	806,6 / 3376,3	767,5 / 3214,4	981,7 / 4115,4	909,0 / 3805,0
Zsír (gr):	31,64	31,16	22,42	45,65	28,20
Telített zsírsav (gr):	5,04	4,48	2,43	6,35	3,69
Fehérje (gr):	34,41	25,50	39,17	30,20	40,20
Szénhidrát (gr):	98,91	104,09	96,50	103,74	115,38
Cukor (gr):	9,50	5,52	10,00	21,67	16,00
össz.Só (gr):	1,31	1,36	1,55	1,18	2,43
Kalcium (Mgr):	535,79	270,83	440,78	271,16	568,71

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Sonkakrém (b)	Tökmagvas csirkehús krém (b)	Violife növényi sajtkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 20,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,50 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= 0,50 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Hónapos retek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	206,0 / 862,3	182,2 / 762,9	213,7 / 890,5	211,7 / 887,0
Zsír (gr):	3,56	7,40	4,36	7,78	7,86
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,95	2,04	0,95
Fehérje (gr):	4,43	4,72	7,58	8,48	3,44
Szénhidrát (gr):	27,59	28,17	26,52	25,33	30,06
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	6,48	7,32	9,72

Tízórai

	Banános smoothie (d)	Alma-Mangó (b)	Ananász smoothie (d)	Narancs-öszil (b)	Szamócás-banános rizstej
** Tápanyag:	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=113,50 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 14,82 SZH= 0,30 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 153,38 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	70,5 / 295,5	113,5 / 475,3	51,0 / 213,0	153,4 / 642,5
Zsír (gr):	1,05	0,75	1,05	0,00	1,36
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,75	0,18	0,00	0,63
Szénhidrát (gr):	27,68	16,50	26,30	12,00	33,71
Cukor (gr):	7,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	120,00	0,00	183,55

Ebéd

	Párolt pulykamell (b)	Hercegnő burgonya hal (d)	Grill csirkemell (b)	Pulykaraguleves (d)	Sült sertéskaraj (b)
* Allergén	H	H	H	G,Z	
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=304,20 ZS= 15,96 TZS= 4,75 FH= 10,78 SZH= 28,45 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 78,64	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH= 14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	EN=150,69 ZS= 7,13 TZS= 0,00 FH= 9,69 SZH= 10,86 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 73,97	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (d)	Alma (b)	Royalfőzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Paradicsomos káposztafő
** Tápanyag:	EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH= 23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	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= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH= 15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH= 64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH= 22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
* Allergén	Banán (b)	Körte (b)			Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	390,9 / 1568,5	329,3 / 1378,6	248,0 / 1037,8	445,7 / 1866,2	366,1 / 1532,6
Zsír (gr):	16,02	15,96	6,54	10,21	15,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,75	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,90	11,10	18,10	14,96	15,68
Szénhidrát (gr):	39,48	34,12	25,74	75,81	36,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,97	1,06	1,10	0,39	1,48
Kalcium (Mgr):	197,64	83,09	100,87	253,97	107,69

Uzsonna

	Rizstej (d)	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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Violife növényi sajtkrém (b)	Csirkemell sonka Efe (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= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (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= 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= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

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

	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	306,8 / 1284,8	290,2 / 1215,4	305,4 / 1279,1	303,8 / 1272,3	267,0 / 1118,1
Zsír (gr):	9,63	5,74	10,03	9,50	6,09
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,81	1,09	1,09
Fehérje (gr):	3,25	4,74	5,53	4,70	7,68
Szénhidrát (gr):	51,24	54,12	47,82	48,40	44,91
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,46	0,02	0,35
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	242,80	241,80	242,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	989,1 / 4073,4	896,0 / 3751,8	849,1 / 3555,1	1014,2 / 4242,0	998,1 / 4180,3
Zsír (gr):	30,26	29,85	21,97	27,49	30,37
Telített zsírsav (gr):	2,18	6,94	3,91	3,14	2,04
Fehérje (gr):	23,75	21,31	31,39	28,14	27,43
Szénhidrát (gr):	145,99	132,92	126,37	161,54	145,61
Cukor (gr):	15,50	5,00	10,00	10,00	16,00
össz.Só (gr):	2,00	1,09	1,57	0,46	1,84
Kalcium (Mgr):	594,97	330,83	470,15	503,09	543,66

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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, 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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 4,32 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= 0,22 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Hónapos rettek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 17,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	163,4 / 683,8	184,3 / 775,0	213,7 / 890,5	184,1 / 771,6
Zsír (gr):	3,56	5,74	3,85	7,78	5,06
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,39	1,19	2,04	2,60
Fehérje (gr):	4,43	3,23	6,34	8,48	5,84
Szénhidrát (gr):	27,59	23,07	29,06	25,33	27,18
Cukor (gr):	8,50	5,52	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,30	0,11	0,05	0,40
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	37,11	7,32	93,72

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Alma-Mangó (b)	Ananásos smoothie (b)	Narancs-öszilé (b)	Szamócás-banános tejtur
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,50 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH=17,70 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 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
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	70,5 / 295,5	106,5 / 445,3	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	2,80	0,00	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	3,00	0,00	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	16,50	17,70	12,00	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	183,55

Ébéd

	Főtt tojás (b)	Hercegnő burgonya hal (b)	Grill csirkemell (b)	Pulykaraguleves (b)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=299,45 ZS=16,83 TZS= 0,00 FH=12,31 SZH=24,28 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 78,64	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	EN=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (b)	Alma (b)	Royalfőzelék (b)	Almás kevert sütemény (b)	Édeskáposztafőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	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= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=171,51 ZS= 7,89 TZS= 1,40 FH= 4,54 SZH=19,35 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 77,07
* Allergén	Banán (b)	Banán (b)	Körte (b)	Banán (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	284,3 / 1121,8	324,6 / 1358,6	244,5 / 1022,8	497,6 / 2094,3	377,0 / 1581,8
Zsír (gr):	11,55	16,83	7,42	28,09	17,66
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,15	4,20	1,40
Fehérje (gr):	13,09	12,64	19,51	14,38	17,25
Szénhidrát (gr):	27,80	29,95	21,44	42,54	33,63
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,04	1,10	1,13	1,97
Kalcium (Mgr):	138,46	83,09	100,87	82,04	150,33

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Magyaros vajkrém (b)	Sága Selyemsonka (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 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
* Allergén	Kígyóuborka (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kígyóuborka (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	272,2 / 1138,9	248,2 / 1038,4	263,4 / 1102,1	217,8 / 910,9	233,8 / 978,1
Zsír (gr):	12,30	7,84	12,13	9,76	8,78
Telített zsírsav (gr):	3,95	1,09	2,81	0,11	1,09
Fehérje (gr):	12,34	8,88	9,67	7,57	11,97
Szénhidrát (gr):	27,54	34,57	28,27	24,03	25,99
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,46	0,00	0,56
Kalcium (Mgr):	182,70	180,00	182,80	180,00	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	844,3 / 3464,9	806,6 / 3376,3	798,7 / 3345,2	980,1 / 4108,8	939,5 / 3936,6
Zsír (gr):	31,61	31,16	26,20	45,63	35,04
Telített zsírsav (gr):	5,04	4,48	4,15	6,35	5,09
Fehérje (gr):	34,36	25,50	38,52	30,42	39,22
Szénhidrát (gr):	98,37	104,09	96,47	103,90	109,75
Cukor (gr):	9,50	5,52	10,00	21,67	11,00
össz.Só (gr):	1,31	1,36	1,66	1,18	2,93
Kalcium (Mgr):	538,49	270,83	440,78	269,36	610,30

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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)	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajt (b)	Sonkakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 3,22 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 4,32 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= 4,32 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	Hónapos retek (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH=0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	196,4 / 822,1	182,2 / 762,9	213,7 / 890,5	198,5 / 831,8
Zsír (gr):	3,56	5,80	4,36	7,78	7,06
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,04	4,00
Fehérje (gr):	4,43	9,52	7,58	8,48	5,84
Szénhidrát (gr):	27,59	24,67	26,52	25,33	26,36
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,02	0,05	0,40
Kalcium (Mgr):	3,78	151,74	6,48	7,32	79,72

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Alma-Mangó (b)	Ananásos-banános smoo	Narancs-őszilé (b)	Számocás-banános tejtur
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=138,53 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH=24,98 CK= 5,00 SÓ= 0,13 KA=153,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	70,5 / 295,5	138,5 / 579,4	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	2,80	0,00	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	3,00	0,00	4,15
Szénhidrát (gr):	15,28	16,50	24,98	12,00	22,83
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,13	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	153,55	0,00	183,55

Ébéd

	Párolt pulykamell (b)	Hercegnő burgonya hal (l)	Grill csirkemell (b)	Pulykaraguleves (l)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=300,70 ZS=16,83 TZS= 4,75 FH=12,19 SZH=24,10 CK= 0,00 SÓ= 1,12 KA= 78,64	EN=113,60 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=14,82 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 3,00	EN=181,45 ZS= 9,78 TZS= 0,00 FH=11,18 SZH=10,46 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,92	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Parajfőzelék (l)	Alma (b)	Royalfőzelék (l)	Tejberizs (l)	Paradicsomos káposztafő
** Tápanyag:	EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	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= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
* Allergén	Banán (b)	Banán (b)	Körte (b)	Banán (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	352,6 / 1407,8	325,8 / 1363,6	244,5 / 1022,8	522,0 / 2183,6	366,1 / 1532,6
Zsír (gr):	15,86	16,83	7,42	18,28	15,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,75	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,69	12,51	19,51	23,68	15,68
Szénhidrát (gr):	29,29	29,77	21,39	66,96	36,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,01	1,12	1,17	1,45	1,48
Kalcium (Mgr):	113,18	83,09	100,87	370,92	107,69

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.05.04 - 2026.05.10

(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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Laktózmentes sajt (b)	Áfonyalekvár (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka Efef (b)
* Allergén	T	T	S	T	T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G	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= 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= 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
	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
	Koktélpáradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúborborka (b)
** Tápanyag:	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= 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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	310,2 / 1297,6	276,2 / 1155,4	291,4 / 1219,1	307,2 / 1285,1	253,0 / 1058,1
Zsír (gr):	14,53	9,24	13,53	14,40	9,60
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,81	1,09	1,09
Fehérje (gr):	13,69	10,38	11,17	15,14	13,32
Szénhidrát (gr):	30,34	36,72	30,42	27,50	27,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,72	0,28	0,61
Kalcium (Mgr):	384,00	240,00	242,80	385,80	242,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	950,6 / 3909,5	868,9 / 3636,6	856,6 / 3584,1	1093,9 / 4572,2	962,2 / 4027,6
Zsír (gr):	38,15	32,62	28,10	40,46	35,25
Telített zsírsav (gr):	2,18	5,99	3,91	3,14	5,09
Fehérje (gr):	39,31	33,16	41,26	47,29	39,00
Szénhidrát (gr):	102,50	107,67	103,30	131,79	113,63
Cukor (gr):	9,50	5,00	10,00	10,00	16,00
össz.Só (gr):	2,49	1,40	2,03	1,77	2,64
Kalcium (Mgr):	714,51	474,83	503,70	764,04	613,66