

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: 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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 6,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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= 0,24 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	170,6 / 716,2	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	159,4 / 663,0
Zsír (gr):	16,40	3,13	9,41	0,86	4,17
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,70	1,09	0,14	1,06
Fehérje (gr):	8,30	6,06	7,43	3,96	5,66
Szénhidrát (gr):	28,26	27,58	24,25	30,08	23,02
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	182,50	25,08	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos tejturmix (b)	Körtelé (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,22	0,00	4,35	0,10	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,00	5,10	0,10	2,80
Szénhidrát (gr):	15,33	13,50	17,78	21,30	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	T, G, E		G, E		E
** 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Orsó tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék (b)	Tököfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
** 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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	401,2 / 1677,2	311,9 / 1305,4	471,2 / 1972,5	276,6 / 1165,4	370,5 / 1553,9
Zsír (gr):	13,63	11,22	14,80	7,43	8,55
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,02	0,03	2,80	1,89
Fehérje (gr):	18,99	17,80	14,23	19,51	20,95
Szénhidrát (gr):	45,26	32,27	63,44	31,00	50,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	1,63	1,08	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	330,78	27,73	86,09	105,33	253,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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, 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	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Molnárka (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN=150,00 ZS= 3,00 TZS= 0,00 FH= 5,00 SZH=22,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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= 2,70
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)		Rozskenyér (b)	Kigyóúbor (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= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH=16,44 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Kigyóúbor (b)		Póréhagyma (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	251,6 / 1052,6	242,2 / 1013,3	234,0 / 979,0	214,4 / 896,7	234,6 / 981,5
Zsír (gr):	11,23	10,18	7,20	8,46	9,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,06	0,14
Fehérje (gr):	8,86	12,19	9,50	8,85	9,51
Szénhidrát (gr):	27,24	25,34	29,05	24,32	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,00	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	190,70	180,00	183,96	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1065,7 / 4457,0	783,2 / 3279,4	1061,4 / 4437,8	737,4 / 3089,7	840,5 / 3516,4
Zsír (gr):	45,48	24,53	35,75	16,85	24,00
Telített zsírsav (gr):	3,90	1,81	1,12	4,00	3,09
Fehérje (gr):	40,87	36,05	36,26	32,42	38,93
Szénhidrát (gr):	116,09	98,70	134,52	106,70	111,56
Cukor (gr):	1,00	5,00	11,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,93	1,75	1,29	2,11	2,52
Kalcium (Mgr):	875,08	243,51	484,78	299,76	588,29

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 6,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 27,35
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH= 21,16 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= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	169,2 / 710,2	220,1 / 917,1	154,4 / 642,1	179,0 / 745,3
Zsír (gr):	16,40	3,13	9,41	0,73	4,18
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,70	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	8,30	5,98	7,43	5,59	7,83
Szénhidrát (gr):	28,26	27,30	24,25	27,96	25,30
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	182,50	22,28	5,15	10,47	31,13

Tízórai

	Barackos tejturmix (b)	Körtelé (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,22	0,00	4,35	0,10	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,00	5,10	0,10	2,80
Szénhidrát (gr):	15,33	13,50	17,78	21,30	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	T, G, E		G, E		E
** 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Paradicsomosburg. főzelék (b)	Tököfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
** 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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	401,2 / 1677,2	282,1 / 1180,6	471,2 / 1972,5	276,6 / 1165,4	370,5 / 1553,9
Zsír (gr):	13,63	9,92	14,80	7,43	8,55
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,02	0,03	2,80	1,89
Fehérje (gr):	18,99	15,92	14,23	19,51	20,95
Szénhidrát (gr):	45,26	29,72	63,44	31,00	50,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	1,63	1,08	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	330,78	27,88	86,09	105,33	253,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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)	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
	Nosztalgia párizsi krém (b)	Tojáskrém (b)	Baracklevár (b)	Kométa kem. sült sonkagr	Natúr vajkrém (b)
* Allergén	S	M,E			T
** Tápanyag:	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G		G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70

Energia (KC/KJ):	248,6 / 1040,0	257,2 / 1071,8	238,0 / 995,7	241,2 / 1009,3	234,6 / 981,5
Zsír (gr):	11,10	12,27	7,78	8,58	9,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	0,95	0,14
Fehérje (gr):	10,49	10,96	8,91	11,84	9,51
Szénhidrát (gr):	25,13	25,39	32,17	27,77	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,02	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	187,50	180,00	181,80	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1062,7 / 4444,5	766,9 / 3207,1	1065,4 / 4454,5	761,2 / 3189,7	860,1 / 3598,7
Zsír (gr):	45,35	25,32	36,33	16,84	24,01
Telített zsírsav (gr):	3,90	2,76	2,22	3,89	3,13
Fehérje (gr):	42,50	32,86	35,67	37,04	41,09
Szénhidrát (gr):	113,97	95,91	137,64	108,03	113,84
Cukor (gr):	1,00	5,00	11,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,93	1,79	1,31	2,02	2,52
Kalcium (Mgr):	875,08	237,66	484,78	297,60	586,89

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 6,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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= 0,24 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	170,6 / 716,2	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	159,4 / 663,0
Zsír (gr):	16,40	3,13	9,41	0,86	4,17
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,70	1,09	0,14	1,06
Fehérje (gr):	8,30	6,06	7,43	3,96	5,66
Szénhidrát (gr):	28,26	27,58	24,25	30,08	23,02
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	182,50	25,08	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos tejturmix (b)	Körtelé (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,22	0,00	4,35	0,10	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,00	5,10	0,10	2,80
Szénhidrát (gr):	15,33	13,50	17,78	21,30	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	T, G, E		G, E		E
** 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Orsó tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék (b)	Tököfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	Körte (b)	Céklacsik saláta (b)	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	385,6 / 1612,3	311,9 / 1305,4	438,6 / 1836,3	276,6 / 1165,4	370,5 / 1553,9
Zsír (gr):	13,63	11,22	14,80	7,43	8,55
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,02	0,03	2,80	1,89
Fehérje (gr):	19,31	17,80	14,56	19,51	20,95
Szénhidrát (gr):	41,70	32,27	55,83	31,00	50,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	1,63	1,08	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	283,11	27,73	30,15	105,33	253,05

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	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	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Molnárka (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN=150,00 ZS= 3,00 TZS= 0,00 FH= 5,00 SZH=22,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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= 2,70
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)		Rozskenyér (b)	Kigyóúbor (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= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH=16,44 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Kigyóúbor (b)		Póréhagyma (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	251,6 / 1052,6	242,2 / 1013,3	234,0 / 979,0	214,4 / 896,7	234,6 / 981,5
Zsír (gr):	11,23	10,18	7,20	8,46	9,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,06	0,14
Fehérje (gr):	8,86	12,19	9,50	8,85	9,51
Szénhidrát (gr):	27,24	25,34	29,05	24,32	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,00	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	190,70	180,00	183,96	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1050,1 / 4392,1	783,2 / 3279,4	1028,8 / 4301,6	737,4 / 3089,7	840,5 / 3516,4
Zsír (gr):	45,48	24,53	35,75	16,85	24,00
Telített zsírsav (gr):	3,90	1,81	1,12	4,00	3,09
Fehérje (gr):	41,19	36,05	36,59	32,42	38,93
Szénhidrát (gr):	112,52	98,70	126,91	106,70	111,56
Cukor (gr):	1,00	5,00	11,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,93	1,75	1,29	2,11	2,52
Kalcium (Mgr):	827,41	243,51	428,85	299,76	588,29

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 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	Baracklevél (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém
** Tápanyag:	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=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	264,6 / 1107,6	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	178,0 / 741,1
Zsír (gr):	9,18	12,68	9,41	0,86	4,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	5,70	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	10,41	8,91	7,43	3,96	7,71
Szénhidrát (gr):	34,32	27,04	24,25	30,08	25,36
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,19	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	240,00	6,58	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos smoothie (l)	Körtelé (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Almalé 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	4,21	0,00	4,35	0,10	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	4,68	0,00	5,10	0,10	7,20
Szénhidrát (gr):	18,72	13,50	17,63	21,30	22,80
Cukor (gr):	6,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	240,00

Ébéd

	Sajtropogós (l)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (l)
* Allergén	G, T, E		G, E		E
** 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
* Allergén	Zöldborsófőzelék (l)	Orsó tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Tököfőzelék (l)	Karalábefőzelék (l)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
* Allergén	Banán (b)	Céklacsík saláta (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
* Allergén	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	373,8 / 1562,5	311,9 / 1305,4	471,2 / 1972,5	240,8 / 1007,9	351,9 / 1473,0
Zsír (gr):	10,63	11,22	14,80	3,71	6,41
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,02	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	18,66	17,80	14,23	19,31	21,00
Szénhidrát (gr):	45,33	32,27	63,44	30,68	50,47
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,63	1,63	1,08	2,01	1,51
Kalcium (Mgr):	391,28	27,73	86,09	91,33	266,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Csurgatott méz (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	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= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,08 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= 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
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozskenyér (b)	Kigyóúborborka (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH= 16,44 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	Póréhagyma (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	279,6 / 1169,6	270,2 / 1130,3	251,9 / 1053,7	242,4 / 1013,7	273,8 / 1145,3
Zsír (gr):	12,63	11,58	9,16	9,86	12,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,06	4,14
Fehérje (gr):	10,36	13,69	10,32	10,35	12,87
Szénhidrát (gr):	29,39	27,50	31,17	26,47	27,48
Cukor (gr):	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,37	0,66
Kalcium (Mgr):	241,80	250,70	240,00	243,96	312,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1049,6 / 4389,1	905,2 / 3787,9	1079,3 / 4512,4	729,6 / 3049,3	979,7 / 4095,4
Zsír (gr):	36,65	35,48	37,71	14,53	28,18
Telített zsírsav (gr):	2,21	6,81	2,22	1,20	8,84
Fehérje (gr):	44,11	40,40	37,08	33,72	48,78
Szénhidrát (gr):	127,76	100,31	136,49	108,53	126,11
Cukor (gr):	6,00	5,00	14,50	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,38	2,10	1,76	2,89	3,20
Kalcium (Mgr):	1053,08	285,01	544,78	345,76	851,24

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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

	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 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
	Baracklekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 30,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 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= 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
	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (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	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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	215,0 / 900,0	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	178,0 / 741,1
Zsír (gr):	5,68	7,88	9,41	0,86	4,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	4,77	3,51	7,43	3,96	7,71
Szénhidrát (gr):	51,72	30,74	24,25	30,08	25,36
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	240,00	6,58	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos rizstejtermix (d)	Körtelék (b)	Málnás rizstejtermix (d)	Almalé 100% (b)	Házi barackos rizstejtermix (d)
** Tápanyag:	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 83,30 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH=18,67 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	58,5 / 244,5	146,6 / 614,2	89,0 / 373,0	83,3 / 349,0
Zsír (gr):	1,59	0,00	1,73	0,10	1,06
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,00	0,87	0,10	0,32
Szénhidrát (gr):	29,23	13,50	30,68	21,30	18,67
Cukor (gr):	2,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
	Zöldborsófőzelék (d)	Orsó tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék (b)	Tökösfőzelék (d)	Karalábefőzelék (d)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
	Banán (b)	Céklacsík saláta (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	239,9 / 1002,2	311,9 / 1305,4	471,2 / 1972,5	255,5 / 1069,7	354,0 / 1482,0
Zsír (gr):	5,02	11,22	14,80	3,39	5,89
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,39	17,80	14,23	18,50	20,16
Szénhidrát (gr):	35,69	32,27	63,44	35,95	53,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	1,63	1,08	1,97	1,47
Kalcium (Mgr):	170,74	27,73	86,09	115,33	266,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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=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

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Csurgatott méz (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Violife növényi sajtkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	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= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozskenyér (b)	Kigyóúborborka (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH= 16,44 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
** Tápanyag:	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Kigyóúborborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	293,6 / 1229,6	284,2 / 1190,3	265,9 / 1113,7	256,4 / 1073,7	301,0 / 1260,5
Zsír (gr):	9,13	8,08	5,66	6,36	9,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,06	1,09
Fehérje (gr):	4,72	8,05	4,68	4,71	4,83
Szénhidrát (gr):	46,79	44,90	48,57	43,87	48,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	250,70	240,00	243,96	242,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	943,2 / 3947,8	869,6 / 3640,3	1103,8 / 4617,4	758,3 / 3171,1	916,3 / 3832,6
Zsír (gr):	21,41	27,18	31,59	10,71	20,62
Telített zsírsav (gr):	2,18	2,06	2,22	1,20	2,19
Fehérje (gr):	17,37	29,36	27,21	27,27	33,01
Szénhidrát (gr):	163,43	121,41	166,94	131,20	145,68
Cukor (gr):	2,00	5,00	14,50	5,00	6,00
össz.Só (gr):	0,53	1,66	1,31	2,59	2,52
Kalcium (Mgr):	832,54	285,01	544,78	369,76	661,24

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 6,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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= 0,24 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,12 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	170,6 / 716,2	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	159,4 / 663,0
Zsír (gr):	16,40	3,13	9,41	0,86	4,17
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,70	1,09	0,14	1,06
Fehérje (gr):	8,30	6,06	7,43	3,96	5,66
Szénhidrát (gr):	28,26	27,58	24,25	30,08	23,02
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	182,50	25,08	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos tejturmix (b)	Körtelé (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,22	0,00	4,35	0,10	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,00	5,10	0,10	2,80
Szénhidrát (gr):	15,33	13,50	17,78	21,30	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Csirke apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, pmell (b)
* Allergén	T, G, E		G, E		E
** 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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=104,68 ZS= 5,04 TZS= 0,00 FH= 9,09 SZH= 5,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,17
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Orsó tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Tököfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
** 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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	401,2 / 1677,2	252,0 / 1054,9	471,2 / 1972,5	276,6 / 1165,4	375,8 / 1576,4
Zsír (gr):	13,63	5,01	14,80	7,43	9,04
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,02	0,03	2,80	1,89
Fehérje (gr):	18,99	17,76	14,23	19,51	20,82
Szénhidrát (gr):	45,26	31,70	63,44	31,00	50,23
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	1,63	1,08	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	330,78	20,89	86,09	105,33	253,40

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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=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	Csirkemell sonka Efef (b)	Főtt tojás karika (b)	Molnárika (b)	Sága Selyemsonka (b)	Natúr vajkrém (b)
** 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= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN=150,00 ZS= 3,00 TZS= 0,00 FH= 5,00 SZH=22,00 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	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Rozskenyér (b)	Kigyóúbor (b)	Kigyóúbor (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH=16,44 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Kigyóúbor (b)	Póréhagyma (b)	Póréhagyma (b)	Póréhagyma (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	230,8 / 965,4	242,2 / 1013,3	234,0 / 979,0	229,8 / 961,2	234,6 / 981,5
Zsír (gr):	8,35	10,18	7,20	8,76	9,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,06	0,14
Fehérje (gr):	10,06	12,19	9,50	11,15	9,51
Szénhidrát (gr):	27,30	25,34	29,05	25,08	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,00	0,56	0,00
Kalcium (Mgr):	181,80	190,70	180,00	183,96	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1044,8 / 4369,9	723,3 / 3028,9	1061,4 / 4437,8	752,8 / 3154,2	845,8 / 3538,9
Zsír (gr):	42,60	18,32	35,75	17,15	24,49
Telített zsírsav (gr):	3,90	1,81	1,12	4,00	3,09
Fehérje (gr):	42,07	36,01	36,26	34,72	38,80
Szénhidrát (gr):	116,15	98,13	134,52	107,46	111,43
Cukor (gr):	1,00	5,00	11,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,26	1,75	1,29	2,56	2,52
Kalcium (Mgr):	875,08	236,67	484,78	299,76	588,63

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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

	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 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	Baracklekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré
** Tápanyag:	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= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 30,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,51 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	215,0 / 900,0	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	178,0 / 741,1
Zsír (gr):	5,68	7,88	9,41	0,86	4,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	4,77	3,51	7,43	3,96	7,71
Szénhidrát (gr):	51,72	30,74	24,25	30,08	25,36
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	240,00	6,58	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos rizstejtermix (d)	Körtelék (b)	Málnás rizstejtermix (d)	Almalé 100% (b)	Házi barackos rizstejtermix
** Tápanyag:	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 83,30 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 8,30 SZH= 18,67 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	58,5 / 244,5	146,6 / 614,2	89,0 / 373,0	83,3 / 349,0
Zsír (gr):	1,59	0,00	1,73	0,10	1,06
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,00	0,87	0,10	0,32
Szénhidrát (gr):	29,23	13,50	30,68	21,30	18,67
Cukor (gr):	2,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (t)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (
* Allergén	Zöldborsófőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Paradicsomosburg. főzelék	Tökfőzelék (d)	Karalábefőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	EN=152,48 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=29,20 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 0,00	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH= 10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
** Tápanyag:	Banán (b)	Céklacsík saláta (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	239,9 / 1002,2	342,2 / 1432,2	484,0 / 2026,4	255,5 / 1069,7	350,3 / 1466,7
Zsír (gr):	5,02	11,29	14,53	3,39	5,51
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,39	18,10	14,45	18,50	19,73
Szénhidrát (gr):	35,69	39,60	67,12	35,95	52,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	1,64	1,24	1,97	1,47
Kalcium (Mgr):	170,74	20,53	88,14	115,33	265,60

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	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	S	S	S	S	S
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	S	S	S	S	S
** 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= 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
* 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH= 16,44 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
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	293,6 / 1229,6	267,0 / 1118,1	265,9 / 1113,7	256,4 / 1073,7	301,0 / 1260,5
Zsír (gr):	9,13	6,09	5,66	6,36	9,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,06	1,09
Fehérje (gr):	4,72	7,68	4,68	4,71	4,83
Szénhidrát (gr):	46,79	44,91	48,57	43,87	48,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	0,02	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	242,70	240,00	243,96	242,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	943,2 / 3947,8	882,6 / 3694,9	1116,6 / 4671,3	758,3 / 3171,1	912,7 / 3817,3
Zsír (gr):	21,41	25,27	31,32	10,71	20,24
Telített zsírsav (gr):	2,18	2,06	2,19	1,20	2,19
Fehérje (gr):	17,37	29,29	27,43	27,27	32,59
Szénhidrát (gr):	163,43	128,75	170,62	131,20	145,55
Cukor (gr):	2,00	5,00	14,50	5,00	6,00
össz.Só (gr):	0,53	2,00	1,47	2,59	2,52
Kalcium (Mgr):	832,54	269,81	546,83	369,76	660,84

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 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= 0,24 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,12 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 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= 0,15 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	170,6 / 716,2	220,1 / 917,1	154,6 / 643,0	159,4 / 663,0
Zsír (gr):	16,40	3,13	9,41	0,83	4,17
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,70	1,09	0,14	1,06
Fehérje (gr):	8,30	6,06	7,43	3,91	5,66
Szénhidrát (gr):	28,26	27,58	24,25	29,53	23,02
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	182,50	25,08	5,15	13,17	32,53

Tízórai

	Barackos tejturmix (b)	Körtelé (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,22	0,00	4,35	0,10	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,00	5,10	0,10	2,80
Szénhidrát (gr):	15,33	13,50	17,78	21,30	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ébéd

	Sajtropogós (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)
* Allergén	T, G, E		G, E		E
** 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH= 10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Orsó tészta (b)	Burgonyafőzelék (b)	Tököfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH= 11,41 SZH= 39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77
** 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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	401,2 / 1677,2	311,9 / 1305,4	412,8 / 1735,4	276,6 / 1165,4	370,5 / 1553,9
Zsír (gr):	13,63	11,22	14,62	7,43	8,55
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,02	2,83	2,80	1,89
Fehérje (gr):	18,99	17,80	15,37	19,51	20,95
Szénhidrát (gr):	45,26	32,27	51,90	31,00	50,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	1,63	0,61	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	330,78	27,73	145,36	105,33	253,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(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)	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	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Molnárka (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN=150,00 ZS= 3,00 TZS= 0,00 FH= 5,00 SZH=22,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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= 2,70
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)		Rozskenyér (b)	Kigyóúbor (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH=16,44 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
* Allergén	Vajretek (b)	Kigyóúbor (b)		Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	250,0 / 1045,9	242,2 / 1013,3	234,0 / 979,0	214,4 / 896,7	234,6 / 981,5
Zsír (gr):	11,21	10,18	7,20	8,46	9,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,06	0,14
Fehérje (gr):	9,08	12,19	9,50	8,85	9,51
Szénhidrát (gr):	27,40	25,34	29,05	24,32	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,00	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	190,70	180,00	183,96	182,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1064,1 / 4450,3	783,2 / 3279,4	1003,0 / 4200,6	734,6 / 3078,1	840,5 / 3516,4
Zsír (gr):	45,46	24,53	35,58	16,82	24,00
Telített zsírsav (gr):	3,90	1,81	3,92	4,00	3,09
Fehérje (gr):	41,09	36,05	37,40	32,37	38,93
Szénhidrát (gr):	116,25	98,70	122,99	106,15	111,56
Cukor (gr):	1,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,93	1,75	0,82	2,11	2,52
Kalcium (Mgr):	873,28	243,51	544,05	302,46	588,29

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Laktóz és tojásmentes)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűt 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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 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	Baracklevél (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém
** Tápanyag:	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=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	264,6 / 1107,6	220,1 / 917,1	157,4 / 654,7	178,0 / 741,1
Zsír (gr):	9,18	12,68	9,41	0,86	4,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	5,70	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	10,41	8,91	7,43	3,96	7,71
Szénhidrát (gr):	34,32	27,04	24,25	30,08	25,36
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,19	0,21	0,52	1,02
Kalcium (Mgr):	240,00	6,58	5,15	10,47	32,53

Tízórai

	Barackos smoothie (l)	Körtelél (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Almalé 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	89,0 / 373,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	4,21	0,00	4,35	0,10	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	4,68	0,00	5,10	0,10	7,20
Szénhidrát (gr):	18,72	13,50	17,63	21,30	22,80
Cukor (gr):	6,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	240,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (t)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb ()
* Allergén	T		G		
** 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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=178,08 ZS= 9,17 TZS= 0,00 FH=10,28 SZH= 12,80 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 15,00	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43
* Allergén	Zöldborsófőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Paradicsomosburg. főzelék	Tökösfőzelék (l)	Karalábefőzelék (l)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN=152,48 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 29,20 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 0,00	EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH= 41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH= 18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH= 11,45 SZH= 39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
** Tápanyag:	Banán (b)	Céklacsík saláta (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (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= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	289,4 / 1209,3	342,2 / 1432,2	484,0 / 2026,4	240,8 / 1007,9	348,2 / 1457,7
Zsír (gr):	9,55	11,29	14,53	3,71	6,04
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,74	18,10	14,45	19,31	20,58
Szénhidrát (gr):	29,61	39,60	67,12	30,68	50,33
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,83	1,64	1,24	2,01	1,51
Kalcium (Mgr):	350,74	20,53	88,14	91,33	265,60

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.11 - 2026.05.17

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Nosztalgia párizsi (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Csurgatott méz (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	S				T
** Tápanyag:	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,08 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= 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= 2,70
	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozskenyér (b)	Kigyóúborborka (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 89,20 ZS= 0,52 TZS= 0,11 FH= 3,36 SZH= 16,44 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
	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	Póréhagyma (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	279,6 / 1169,6	253,0 / 1058,1	251,9 / 1053,7	242,4 / 1013,7	273,8 / 1145,3
Zsír (gr):	12,63	9,60	9,16	9,86	12,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,06	4,14
Fehérje (gr):	10,36	13,32	10,32	10,35	12,87
Szénhidrát (gr):	29,39	27,51	31,17	26,47	27,48
Cukor (gr):	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,61	0,28	0,37	0,66
Kalcium (Mgr):	241,80	242,70	240,00	243,96	312,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	965,2 / 4035,9	918,2 / 3842,5	1092,1 / 4566,3	729,6 / 3049,3	976,1 / 4080,1
Zsír (gr):	35,56	33,57	37,44	14,53	27,81
Telített zsírsav (gr):	2,18	6,81	2,19	1,20	8,84
Fehérje (gr):	41,18	40,33	37,30	33,72	48,36
Szénhidrát (gr):	112,04	107,65	140,17	108,53	125,97
Cukor (gr):	6,00	5,00	14,50	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,58	2,43	1,92	2,89	3,20
Kalcium (Mgr):	1012,54	269,81	546,83	345,76	850,84