

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Medve kockasajt (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 9,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 1,22 SZH= 14,68 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	186,0 / 778,8	204,1 / 854,3	192,7 / 804,1	168,0 / 702,6
Zsír (gr):	3,64	5,08	7,76	5,16	6,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,60	2,05	1,40	0,22
Fehérje (gr):	4,49	5,65	5,15	7,02	5,72
Szénhidrát (gr):	33,14	26,86	26,51	27,47	21,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	89,58	11,93	52,85	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	12,05	18,00	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (b)	Pulykaraguleves (b)	Tojásfelfújt (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,G,Z	T,G,E
** Tápanyag:	EN= 176,00 ZS= 10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 187,05 ZS= 12,04 TZS= 2,10 FH= 12,19 SZH= 6,16 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 44,12	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= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
* Allergén	Burgonya puré (b)	Karfiolfőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Bocsi szelet (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	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= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 308,10 ZS= 11,36 TZS= 0,00 FH= 10,10 SZH= 38,86 CK= 24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)		Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	337,1 / 1410,8	279,4 / 1178,6	395,4 / 1660,3	534,8 / 2250,0	305,7 / 1279,6
Zsír (gr):	14,41	9,25	15,21	26,30	10,85
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,10	4,20	0,73
Fehérje (gr):	11,07	18,38	16,63	21,13	13,87
Szénhidrát (gr):	39,03	27,30	48,63	49,08	43,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	24,70	0,00
össz.Só (gr):	0,99	1,00	1,98	1,01	1,50
Kalcium (Mgr):	47,81	176,62	108,56	119,54	177,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Borjómájás Pick (b)	Baromfi párizsi (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	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	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Pöréhgyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
** 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	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	256,8 / 1074,5	257,0 / 1075,3	219,6 / 918,5	227,8 / 952,8	228,6 / 956,8
Zsír (gr):	11,46	11,33	9,94	8,22	9,32
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,29	3,39	1,09	4,89
Fehérje (gr):	10,17	9,67	7,62	11,87	8,32
Szénhidrát (gr):	27,83	28,49	24,50	25,91	26,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,52	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,36	0,42	0,30	0,35	0,17
Kalcium (Mgr):	182,70	182,80	183,96	180,00	5,18

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	890,0 / 3724,2	791,4 / 3322,1	963,6 / 4038,1	1006,3 / 4220,0	822,5 / 3441,3
Zsír (gr):	33,71	25,81	36,46	39,69	30,63
Telített zsírsav (gr):	3,69	7,69	7,54	6,69	5,84
Fehérje (gr):	30,23	33,85	33,55	40,02	32,41
Szénhidrát (gr):	112,04	100,65	122,59	114,46	106,96
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,52	29,70	10,98
össz.Só (gr):	1,37	1,81	2,35	1,46	1,67
Kalcium (Mgr):	414,29	449,00	488,00	352,38	576,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró 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)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Medve kockasajt (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött (b)	Baracklekvár (b)
** Tápanyag:	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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	186,0 / 778,8	204,1 / 854,3	192,7 / 804,1	238,0 / 995,7
Zsír (gr):	3,64	5,08	7,76	5,16	7,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,60	2,05	1,40	1,09
Fehérje (gr):	4,49	5,65	5,15	7,02	8,91
Szénhidrát (gr):	33,14	26,86	26,51	27,47	32,17
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,07	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	89,58	11,93	52,85	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	12,05	18,00	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Párolt halfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Tojásfelfújt (b)
* Allergén	H		T, G		T, G, E
** Tápanyag:	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 187,05 ZS= 12,04 TZS= 2,10 FH= 12,19 SZH= 6,16 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 44,12	EN= 171,53 ZS= 10,73 TZS= 0,00 FH= 12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 20,59	EN= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
* Allergén	Burgonya puré (b)	Karfiolfőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Kertészfőzelék (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	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= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	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= 108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH= 18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 128,83	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	307,3 / 1286,2	279,4 / 1178,6	321,6 / 1351,4	305,2 / 1277,3	305,7 / 1279,6
Zsír (gr):	14,15	9,25	12,25	12,50	10,85
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,10	0,00	0,73
Fehérje (gr):	15,51	18,38	15,14	17,87	13,87
Szénhidrát (gr):	27,15	27,30	35,20	27,13	43,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,00	1,98	1,08	1,50
Kalcium (Mgr):	54,41	176,62	64,18	153,88	177,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Borjómájás Pick (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Pannónia sajtkrém (b)
* Allergén	S, T	S	T		T
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 3,28 FH= 4,50 SZH= 1,04 CK= 0,52 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
	Kigyóúrborka (b)	Jégcretek (b)	Kigyóúrborka (b)	Kóktélpáradicsom (b)	Paradicsom (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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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

Energia (KC/KJ):	256,8 / 1074,5	252,2 / 1055,3	235,0 / 983,1	227,8 / 952,8	255,2 / 1068,2
Zsír (gr):	11,46	11,19	9,94	8,22	12,20
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,29	3,42	1,09	5,84
Fehérje (gr):	10,17	11,21	9,53	11,87	9,85
Szénhidrát (gr):	27,83	26,09	26,27	25,91	23,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,52	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,36	0,42	0,30	0,35	0,19
Kalcium (Mgr):	182,70	183,66	182,70	180,00	5,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	860,2 / 3599,6	786,6 / 3302,1	905,3 / 3793,9	776,6 / 3247,2	919,1 / 3845,7
Zsír (gr):	33,45	25,68	33,49	25,88	35,03
Telített zsírsav (gr):	3,69	7,69	7,58	2,49	7,67
Fehérje (gr):	34,67	35,39	33,97	36,76	37,13
Szénhidrát (gr):	100,16	98,25	110,93	92,51	115,06
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,52	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,35	1,81	2,35	1,53	1,70
Kalcium (Mgr):	420,89	449,87	442,36	386,73	576,77

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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=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)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Medve kockasajt (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 1,22 SZH= 14,68 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	186,0 / 778,8	204,1 / 854,3	192,7 / 804,1	168,0 / 702,6
Zsír (gr):	3,64	5,08	7,76	5,16	6,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,60	2,05	1,40	0,22
Fehérje (gr):	4,49	5,65	5,15	7,02	5,72
Szénhidrát (gr):	33,14	26,86	26,51	27,47	21,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	89,58	11,93	52,85	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Almalé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejtermix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	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= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	89,0 / 373,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,10	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,10	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	12,05	21,30	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (b)	Pulykaraguleves (b)	Tojásfelfújt (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,G,Z	T,G,E
** Tápanyag:	EN= 176,00 ZS= 10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 187,05 ZS= 12,04 TZS= 2,10 FH= 12,19 SZH= 6,16 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 44,12	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= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
* Allergén	Burgonya puré (b)	Karfielőfőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Bocsi szelet (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	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= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 308,10 ZS= 11,36 TZS= 0,00 FH= 10,10 SZH= 38,86 CK= 24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
* Allergén	Alma (b)	Alma (b)	Körte (b)		Körte (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
Energia (KC/KJ):	337,1 / 1410,8	246,9 / 1042,4	395,4 / 1660,3	534,8 / 2250,0	290,2 / 1214,7
Zsír (gr):	14,41	9,25	15,21	26,30	10,85
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,10	4,20	0,73
Fehérje (gr):	11,07	18,71	16,63	21,13	14,20
Szénhidrát (gr):	39,03	19,68	48,63	49,08	40,17
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	24,70	0,00
össz.Só (gr):	0,99	1,00	1,98	1,01	1,50
Kalcium (Mgr):	47,81	120,69	108,56	119,54	129,96

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Borjómájás Pick (b)	Baromfi párizsi (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Pannónia sajtszelet (b)
* Allergén	S, T	S	T		T
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G		G, T		
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Pöréhgyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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= 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
		Kaliforniai paprika (b)		Koktélpapadicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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):	256,8 / 1074,5	257,0 / 1075,3	219,6 / 918,5	227,8 / 952,8	228,6 / 956,8
Zsír (gr):	11,46	11,33	9,94	8,22	9,32
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,29	3,39	1,09	4,89
Fehérje (gr):	10,17	9,67	7,62	11,87	8,32
Szénhidrát (gr):	27,83	28,49	24,50	25,91	26,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,52	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,36	0,42	0,30	0,35	0,17
Kalcium (Mgr):	182,70	182,80	183,96	180,00	5,18

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	890,0 / 3724,2	778,9 / 3269,5	963,6 / 4038,1	1006,3 / 4220,0	806,9 / 3376,3
Zsír (gr):	33,71	25,76	36,46	39,69	30,63
Telített zsírsav (gr):	3,69	7,69	7,54	6,69	5,84
Fehérje (gr):	30,23	34,12	33,55	40,02	32,73
Szénhidrát (gr):	112,04	96,33	122,59	114,46	103,39
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,52	29,70	10,98
össz.Só (gr):	1,37	1,81	2,35	1,46	1,67
Kalcium (Mgr):	414,29	393,07	488,00	352,38	528,69

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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=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)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Padlizsánkrém (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 20,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 1,22 SZH=14,68 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	200,4 / 839,0	204,1 / 854,3	260,4 / 1090,1	196,0 / 819,6
Zsír (gr):	3,64	7,08	7,76	12,66	7,66
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,00	2,05	5,70	0,22
Fehérje (gr):	4,49	5,65	5,15	8,78	7,22
Szénhidrát (gr):	33,14	26,04	26,51	26,22	23,88
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,07	0,19	0,26
Kalcium (Mgr):	3,78	75,58	11,93	6,48	240,00

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (I)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejturmix (I)	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (I)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,90	18,00	22,83	12,00	15,28
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (I)	Pulykaraguleves (I)	Tojásfelfújt (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,G,Z	T,G,E
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=217,20 ZS=15,04 TZS= 4,20 FH=12,66 SZH= 6,55 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,62	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=152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH=11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
* Allergén	Burgonyapüré (I)	Karfiolfőzelék (I)	Párolt rizs (b)	Tejbedara (I)	Salátafőzelék (I)
** Tápanyag:	EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN= 89,82 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 5,37 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	337,3 / 1411,8	292,1 / 1224,3	425,5 / 1780,9	401,2 / 1678,3	300,0 / 1256,1
Zsír (gr):	14,41	9,59	18,21	15,41	10,13
Telített zsírsav (gr):	0,95	2,80	4,20	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,05	19,06	17,09	19,53	13,98
Szénhidrát (gr):	38,97	29,01	49,02	43,01	43,68
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,25	1,02	1,97	1,28	1,49
Kalcium (Mgr):	47,81	164,41	89,06	315,67	153,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Nádudvari kenőmáj (b)	Baromfi párizsi (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka Efef (b)	Pannónia sajtszelet (b)
* Allergén	S	S	T		T
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G		G		
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Pöréhgyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
** 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	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	Koktélpapadicsom (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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	244,0 / 1020,7	285,0 / 1192,3	307,6 / 1286,8	255,8 / 1069,8	228,6 / 956,8
Zsír (gr):	8,96	12,73	14,40	9,62	9,32
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	1,09	1,09	4,89
Fehérje (gr):	10,47	11,17	15,41	13,37	8,32
Szénhidrát (gr):	29,79	30,64	28,25	28,06	26,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,44	0,68	0,28	0,61	0,17
Kalcium (Mgr):	242,70	242,80	387,96	240,00	5,18

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	893,4 / 3738,4	846,5 / 3545,0	1081,8 / 4527,0	968,3 / 4051,2	844,8 / 3534,8
Zsír (gr):	31,21	29,55	43,92	37,68	31,31
Telített zsírsav (gr):	2,04	9,09	7,35	6,79	5,14
Fehérje (gr):	30,51	36,02	41,80	41,68	34,02
Szénhidrát (gr):	117,80	103,69	126,61	109,28	108,90
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,00	10,00	10,98
össz.Só (gr):	0,90	2,10	2,47	2,07	2,11
Kalcium (Mgr):	474,29	482,79	672,50	562,15	612,37

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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=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)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,02 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	213,6 / 894,2	204,1 / 854,3	159,8 / 669,1	210,0 / 879,6
Zsír (gr):	3,64	7,88	7,76	3,36	4,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	2,05	0,00	0,22
Fehérje (gr):	4,49	3,25	5,15	4,58	1,58
Szénhidrát (gr):	33,14	29,74	26,51	26,21	41,28
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,07	0,18	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	5,58	11,93	6,48	240,00

Tízórai

	Házi trópusi rizstejmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstej	Narancs-öszilé (b)	Banános smoothie (d)
** Tápanyag:	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	51,0 / 213,0	123,7 / 518,2
Zsír (gr):	1,58	0,15	1,36	0,00	1,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,15	0,63	0,00	0,18
Szénhidrát (gr):	28,95	18,00	33,71	12,00	27,68
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	7,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	153,55

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (d)	Pulykaraguleves (d)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,H		G	G,Z	E
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=165,45 ZS= 9,20 TZS= 0,00 FH=11,84 SZH= 7,58 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 42,62	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= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Burgonya püré rizstejjel (d)	Karfiolfőzelék rizstejjel (d)	Párolt rizs (b)	Rizstejbedara (d)	Salátafőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12
** Tápanyag:	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	339,4 / 1420,8	247,3 / 1036,7	373,8 / 1564,3	321,4 / 1345,9	249,4 / 1044,1
Zsír (gr):	13,89	5,05	12,37	8,21	6,54
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,20	17,48	16,28	12,22	14,92
Szénhidrát (gr):	41,58	29,69	50,06	47,51	45,96
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,00	0,98	1,97	0,29	0,98
Kalcium (Mgr):	47,81	163,92	107,06	198,72	226,51

Uzsonna

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	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=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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Baromfi párizsi (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Violife növényi sajt szelet
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,02 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	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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= 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
** 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	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	Koktélparadicsom (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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	258,0 / 1080,7	299,0 / 1252,3	304,2 / 1274,0	269,8 / 1129,8	206,0 / 862,2
Zsír (gr):	5,46	9,23	9,50	6,12	7,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,83	5,53	4,97	7,73	2,92
Szénhidrát (gr):	47,19	48,04	49,15	45,46	29,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,18	0,42	0,02	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	242,70	242,80	243,96	240,00	5,18
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	920,0 / 3852,4	828,9 / 3472,6	1035,4 / 4335,1	802,0 / 3357,7	789,1 / 3304,2
Zsír (gr):	24,56	22,31	30,99	17,68	19,27
Telített zsírsav (gr):	2,04	3,24	3,15	1,09	1,31
Fehérje (gr):	19,79	26,40	27,02	24,53	19,60
Szénhidrát (gr):	150,86	125,47	159,42	131,17	144,68
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,00	10,00	16,98
össz.Só (gr):	1,19	1,41	2,05	0,82	1,00
Kalcium (Mgr):	474,29	412,30	546,50	445,20	625,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Medve kockasajt (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 1,22 SZH= 14,68 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	186,0 / 778,8	204,1 / 854,3	192,7 / 804,1	168,0 / 702,6
Zsír (gr):	3,64	5,08	7,76	5,16	6,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,60	2,05	1,40	0,22
Fehérje (gr):	4,49	5,65	5,15	7,02	5,72
Szénhidrát (gr):	33,14	26,86	26,51	27,47	21,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	89,58	11,93	52,85	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	12,05	18,00	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári csirkeragu (b)	Pulykaraguleves (b)	Tojásfelfújt (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,G,Z	T,G,E
** Tápanyag:	EN= 176,00 ZS= 10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 161,55 ZS= 8,49 TZS= 2,10 FH= 14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 38,17	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= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
* Allergén	Burgonya puré (b)	Karfiolfőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Bocsi szelet (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	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= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 308,10 ZS= 11,36 TZS= 0,00 FH= 10,10 SZH= 38,86 CK= 24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)		Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	337,1 / 1410,8	279,4 / 1178,6	369,9 / 1553,5	534,8 / 2250,0	305,7 / 1279,6
Zsír (gr):	14,41	9,25	11,66	26,30	10,85
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,10	4,20	0,73
Fehérje (gr):	11,07	18,38	18,48	21,13	13,87
Szénhidrát (gr):	39,03	27,30	48,68	49,08	43,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	24,70	0,00
össz.Só (gr):	0,99	1,00	1,98	1,01	1,50
Kalcium (Mgr):	47,81	176,62	102,61	119,54	177,64

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csirkemell sonka krém (b)	Sága Selyemsonka (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,54 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	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	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Pöréhgyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
** 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= 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= 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):	233,0 / 974,7	241,0 / 1008,3	219,6 / 918,5	227,8 / 952,8	228,6 / 956,8
Zsír (gr):	8,68	8,93	9,94	8,22	9,32
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	3,39	1,09	4,89
Fehérje (gr):	10,62	10,47	7,62	11,87	8,32
Szénhidrát (gr):	27,68	28,93	24,50	25,91	26,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,52	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,56	0,30	0,35	0,17
Kalcium (Mgr):	182,70	182,80	183,96	180,00	5,18

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	866,1 / 3624,4	775,4 / 3255,1	938,1 / 3931,4	1006,3 / 4220,0	822,5 / 3441,3
Zsír (gr):	30,93	23,41	32,91	39,69	30,63
Telített zsírsav (gr):	2,04	6,49	7,54	6,69	5,84
Fehérje (gr):	30,68	34,65	35,40	40,02	32,41
Szénhidrát (gr):	111,90	101,09	122,64	114,46	106,96
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,52	29,70	10,98
össz.Só (gr):	1,35	1,95	2,35	1,46	1,67
Kalcium (Mgr):	414,29	449,00	482,05	352,38	576,37

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csilagfűrt 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)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,06 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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Padlizsánkrém (d)	Nádudvari kenőmájás (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,02 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	213,6 / 894,2	171,2 / 716,6	159,8 / 669,1	210,0 / 879,6
Zsír (gr):	3,64	7,88	4,15	3,36	4,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,00	0,22
Fehérje (gr):	4,49	3,25	5,12	4,58	1,58
Szénhidrát (gr):	33,14	29,74	26,39	26,21	41,28
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,18	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	5,58	16,83	6,48	240,00

Tízórai

	Házi trópusi rizstejtermék (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstej	Narancs-öszilék (b)	Banános smoothie (d)
** Tápanyag:	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	51,0 / 213,0	123,7 / 518,2
Zsír (gr):	1,58	0,15	1,36	0,00	1,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,15	0,63	0,00	0,18
Szénhidrát (gr):	28,95	18,00	33,71	12,00	27,68
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	7,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	153,55

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (d)	Pulykaraguleves (d)	Párolt pulykamell (b)
* Allergén	G,H		G	G,Z	
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=165,45 ZS= 9,20 TZS= 0,00 FH=11,84 SZH= 7,58 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 42,62	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=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
* Allergén	Burgonya püré rizstejjel (d)	Karfiolfőzelék rizstejjel (d)	Párolt rizs (b)	Rizstejbedara (d)	Salátafőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12
** Tápanyag:	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	339,4 / 1420,8	247,3 / 1036,7	373,8 / 1564,3	321,4 / 1345,9	328,9 / 1376,9
Zsír (gr):	13,89	5,05	12,37	8,21	11,42
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,20	17,48	16,28	12,22	19,12
Szénhidrát (gr):	41,58	29,69	50,06	47,51	48,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,00	0,98	1,97	0,29	1,97
Kalcium (Mgr):	47,81	163,92	107,06	198,72	225,23

Uzsonna

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	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=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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Baromfi párizsi (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Violife növényi sajt szelet
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,02 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	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

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

	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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= 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
** 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	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	Koktélparadicsom (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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	258,0 / 1080,7	299,0 / 1252,3	304,2 / 1274,0	269,8 / 1129,8	206,0 / 862,2
Zsír (gr):	5,46	9,23	9,50	6,12	7,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,83	5,53	4,97	7,73	2,92
Szénhidrát (gr):	47,19	48,04	49,15	45,46	29,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,18	0,42	0,02	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	242,70	242,80	243,96	240,00	5,18
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	920,0 / 3852,4	828,9 / 3472,6	1002,5 / 4197,4	802,0 / 3357,7	868,6 / 3636,9
Zsír (gr):	24,56	22,31	27,38	17,68	24,15
Telített zsírsav (gr):	2,04	3,24	2,19	1,09	1,31
Fehérje (gr):	19,79	26,40	26,99	24,53	23,80
Szénhidrát (gr):	150,86	125,47	159,30	131,17	147,13
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,00	10,00	16,98
össz.Só (gr):	1,19	1,41	2,00	0,82	1,98
Kalcium (Mgr):	474,29	412,30	551,40	445,20	623,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Medve kockasajt (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 1,22 SZH= 14,68 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	183,2 / 767,1	204,1 / 854,3	192,7 / 804,1	168,0 / 702,6
Zsír (gr):	3,64	5,05	7,76	5,16	6,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,60	2,05	1,40	0,22
Fehérje (gr):	4,49	5,78	5,15	7,02	5,72
Szénhidrát (gr):	33,14	27,04	26,51	27,47	21,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	90,48	11,93	52,85	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	12,05	18,00	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (b)	Pulykaraguleves (b)	Tojásfelfújt (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,G,Z	T,G,E
** Tápanyag:	EN= 176,00 ZS= 10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH= 12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN= 187,05 ZS= 12,04 TZS= 2,10 FH= 12,19 SZH= 6,16 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 44,12	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= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
* Allergén	Burgonya puré (b)	Karfiolfőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Bocsi szelet (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	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= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 308,10 ZS= 11,36 TZS= 0,00 FH= 10,10 SZH= 38,86 CK= 24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)		Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	337,1 / 1410,8	279,4 / 1178,6	395,4 / 1660,3	534,8 / 2250,0	305,7 / 1279,6
Zsír (gr):	14,41	9,25	15,21	26,30	10,85
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,10	4,20	0,73
Fehérje (gr):	11,07	18,38	16,63	21,13	13,87
Szénhidrát (gr):	39,03	27,30	48,63	49,08	43,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	24,70	0,00
össz.Só (gr):	0,99	1,00	1,98	1,01	1,50
Kalcium (Mgr):	47,81	176,62	108,56	119,54	177,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Borjúmáj Pick (b)	Baromfi párizsi (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	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	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Pöréhgyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
** 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	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	Vajretek (b) EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	256,8 / 1074,5	257,0 / 1075,3	219,6 / 918,5	226,2 / 946,2	228,6 / 956,8
Zsír (gr):	11,46	11,33	9,94	8,20	9,32
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,29	3,39	1,09	4,89
Fehérje (gr):	10,17	9,67	7,62	11,91	8,32
Szénhidrát (gr):	27,83	28,49	24,50	25,34	26,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,52	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,36	0,42	0,30	0,35	0,17
Kalcium (Mgr):	182,70	182,80	183,96	180,00	5,18

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	890,0 / 3724,2	788,6 / 3310,4	963,6 / 4038,1	1004,7 / 4213,4	822,5 / 3441,3
Zsír (gr):	33,71	25,79	36,46	39,67	30,63
Telített zsírsav (gr):	3,69	7,69	7,54	6,69	5,84
Fehérje (gr):	30,23	33,98	33,55	40,06	32,41
Szénhidrát (gr):	112,04	100,82	122,59	113,90	106,96
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,52	29,70	10,98
össz.Só (gr):	1,37	1,81	2,35	1,46	1,67
Kalcium (Mgr):	414,29	449,90	488,00	352,38	576,37

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(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=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)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Laktózmentes kockasajt (T)	Padlizsánkrém (d)	Pannónia sajtkrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 20,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	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= 84,00 ZS= 2,06 TZS= 0,22 FH= 1,22 SZH=14,68 CK= 4,98 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	200,4 / 839,0	171,2 / 716,6	260,4 / 1090,1	196,0 / 819,6
Zsír (gr):	3,64	7,08	4,15	12,66	7,66
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,00	1,09	5,70	0,22
Fehérje (gr):	4,49	5,65	5,12	8,78	7,22
Szénhidrát (gr):	33,14	26,04	26,39	26,22	23,88
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,98
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,02	0,19	0,26
Kalcium (Mgr):	3,78	75,58	16,83	6,48	240,00

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejturmix	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,90	18,00	22,83	12,00	15,28
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ébéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Csirke apróhús (b)	Temesvári sertésragu (l)	Pulykaraguleves (l)	Párolt pulykamell (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,G,Z	
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=217,20 ZS=15,04 TZS= 4,20 FH=12,66 SZH= 6,55 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,62	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=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
* Allergén	Burgonyapüré (l)	Karfiolfőzelék (l)	Párolt rizs (b)	Tejbedara (l)	Salátafőzelék (l)
** Tápanyag:	EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN= 89,82 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 5,37 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 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):	337,3 / 1411,8	292,1 / 1224,3	425,5 / 1780,9	401,2 / 1678,3	293,0 / 1226,5
Zsír (gr):	14,41	9,59	18,21	15,41	11,18
Telített zsírsav (gr):	0,95	2,80	4,20	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,05	19,06	17,09	19,53	16,01
Szénhidrát (gr):	38,97	29,01	49,02	43,01	34,71
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,25	1,02	1,97	1,28	1,97
Kalcium (Mgr):	47,81	164,41	89,06	315,67	122,10

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.05.18 - 2026.05.24

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Nádudvari kenőmáj (b)	Baromfi párizsi (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka Efef (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (b)	Pöréhgyma (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 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
** 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	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	244,0 / 1020,7	285,0 / 1192,3	307,6 / 1286,8	255,8 / 1069,8	228,6 / 956,8
Zsír (gr):	8,96	12,73	14,40	9,62	9,32
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,29	1,09	1,09	4,89
Fehérje (gr):	10,47	11,17	15,41	13,37	8,32
Szénhidrát (gr):	29,79	30,64	28,25	28,06	26,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,44	0,68	0,28	0,61	0,17
Kalcium (Mgr):	242,70	242,80	387,96	240,00	5,18
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	893,4 / 3738,4	846,5 / 3545,0	1048,9 / 4389,3	968,3 / 4051,2	837,7 / 3505,1
Zsír (gr):	31,21	29,55	40,31	37,68	32,36
Telített zsírsav (gr):	2,04	9,09	6,39	6,79	5,11
Fehérje (gr):	30,51	36,02	41,77	41,68	36,04
Szénhidrát (gr):	117,80	103,69	126,49	109,28	99,93
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,00	10,00	10,98
össz.Só (gr):	0,90	2,10	2,42	2,07	2,59
Kalcium (Mgr):	474,29	482,79	677,40	562,15	580,83