

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(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=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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (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= 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	Csipekelevár (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Csini Minis fahéjas (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)		Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)		Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	186,0 / 778,6	195,1 / 812,4	210,0 / 878,4	176,0 / 736,8
Zsír (gr):	3,56	5,89	7,76	7,29	5,04
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,78	2,01	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	3,64	6,43	6,33	6,65
Szénhidrát (gr):	29,34	27,78	22,99	29,07	24,44
Cukor (gr):	5,00	5,26	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,15	0,05	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	7,32	180,00	12,54

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Mangó (b)	Szamócás-banános tejtur	Kajsziaracklé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	19,50	22,96	12,00	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Gulyás leves (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T	Z	G,H,E		
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (b)	Rizsfelfújt (b)	Parajos burgonya puré (b)	Royalfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=261,01 ZS= 5,71 TZS= 0,00 FH= 7,66 SZH=43,96 CK=11,00 SÓ= 0,01 KA=127,87	EN=110,75 ZS= 1,63 TZS= 0,00 FH= 4,34 SZH=18,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH=14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	287,7 / 1205,5	483,0 / 1969,1	306,4 / 1268,6	208,1 / 870,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	11,89	14,84	7,74	4,49	14,99
Telített zsírsav (gr):	1,40	1,40	0,03	0,15	0,00
Fehérje (gr):	11,99	19,92	16,05	19,79	17,29
Szénhidrát (gr):	29,61	64,31	40,23	19,13	33,29
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,82	0,59	1,97	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	269,61	149,50	136,55	98,19	118,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=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)	Gyümölcs tea (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= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Tavaszi túrókrém (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,50 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	229,2 / 959,0	214,3 / 892,3	268,4 / 1123,1	184,3 / 775,0	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	8,98	5,08	12,48	3,85	12,33
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	1,19	3,95
Fehérje (gr):	8,34	9,88	10,10	6,34	12,39
Szénhidrát (gr):	27,37	29,82	28,47	29,06	28,09
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,46	0,11	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	185,28	182,80	37,11	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	811,9 / 3398,8	967,3 / 3991,0	914,5 / 3809,2	654,9 / 2744,5	917,8 / 3840,4
Zsír (gr):	28,63	26,56	31,53	15,64	36,58
Telített zsírsav (gr):	3,44	3,32	4,71	1,67	5,04
Fehérje (gr):	29,31	34,18	36,73	32,46	41,06
Szénhidrát (gr):	101,75	141,41	114,64	89,26	101,14
Cukor (gr):	6,00	22,26	11,00	12,47	6,00
össz.Só (gr):	0,94	1,25	2,48	1,70	1,42
Kalcium (Mgr):	668,74	341,36	510,22	315,30	491,48

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(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=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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (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= 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	Csipkelekvár (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Baracklekvár (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 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	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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):	174,9 / 732,1	181,6 / 760,2	211,5 / 881,1	238,0 / 995,7	174,0 / 728,4
Zsír (gr):	3,56	5,76	7,76	7,78	5,02
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,78	2,04	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,48	5,01	8,48	8,91	6,60
Szénhidrát (gr):	29,34	24,66	24,84	32,17	23,85
Cukor (gr):	5,00	5,26	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,15	0,05	0,02	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	5,58	10,02	180,00	8,58

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Mangó (b)	Szamócás-banános tejtur	Kajsziaracklé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	19,50	22,96	12,00	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Sertés apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T		G,H,E		
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Parajos burgonya puré (b)	Royalfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	EN=110,75 ZS= 1,63 TZS= 0,00 FH= 4,34 SZH=18,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Alma (b)	Banán (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= 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= 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):	287,7 / 1205,5	288,0 / 1205,3	306,4 / 1268,6	208,1 / 870,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	11,89	11,46	7,74	4,49	14,99
Telített zsírsav (gr):	1,40	0,00	0,03	0,15	0,00
Fehérje (gr):	11,99	17,66	16,05	19,79	17,29
Szénhidrát (gr):	29,61	26,44	40,23	19,13	33,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,82	0,59	1,97	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	269,61	149,36	136,55	98,19	118,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T		T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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
	Kométa kem. sült sonkagr	Csicseriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Mozzarella sajtkrém (b)
* Allergén		M	S	T	T
** Tápanyag:	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,00 ZS= 7,20 TZS= 2,67 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Rozsos baguette (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	241,2 / 1009,3	214,1 / 891,5	267,0 / 1117,2	184,3 / 775,0	272,0 / 1138,0
Zsír (gr):	8,58	5,06	12,48	3,85	12,20
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	1,19	3,95
Fehérje (gr):	11,84	9,91	10,02	6,34	14,02
Szénhidrát (gr):	27,77	29,78	28,19	29,06	25,97
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,46	0,11	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	186,58	180,00	37,11	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	823,9 / 3449,1	767,7 / 3208,0	929,5 / 3872,0	682,9 / 2861,8	912,7 / 3819,4
Zsír (gr):	28,23	23,03	31,53	16,12	36,43
Telített zsírsav (gr):	3,44	1,93	4,74	2,43	5,05
Fehérje (gr):	32,81	33,32	38,70	35,04	42,64
Szénhidrát (gr):	102,15	100,38	116,21	92,36	98,43
Cukor (gr):	6,00	5,26	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	0,85	1,26	2,48	1,71	1,42
Kalcium (Mgr):	668,74	341,52	510,12	315,30	487,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (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= 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	Csipekelevár (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Csini Minis fahéjas (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)		Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	186,0 / 778,6	195,1 / 812,4	210,0 / 878,4	176,0 / 736,8
Zsír (gr):	3,56	5,89	7,76	7,29	5,04
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,78	2,01	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	3,64	6,43	6,33	6,65
Szénhidrát (gr):	29,34	27,78	22,99	29,07	24,44
Cukor (gr):	5,00	5,26	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,15	0,05	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	7,32	180,00	12,54

Tízórai

	Almás tejturmix (b)	Mangólé (b)	Szamócás-banános tejtur	Kajsziaracklé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=15,20 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	118,5 / 495,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,75	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,20	19,50	22,96	12,00	15,33
Cukor (gr):	5,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	182,48	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Gulyás leves (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T	Z	G,H,E		
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (b)	Rizsfelfújt (b)	Parajos burgonya puré (b)	Royalfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=261,01 ZS= 5,71 TZS= 0,00 FH= 7,66 SZH=43,96 CK=11,00 SÓ= 0,01 KA=127,87	EN=110,75 ZS= 1,63 TZS= 0,00 FH= 4,34 SZH=18,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Alma (b)	Körte (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH=14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	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
Energia (KC/KJ):	287,7 / 1205,5	483,0 / 1969,1	273,8 / 1132,5	225,1 / 941,8	319,1 / 1335,7
Zsír (gr):	11,89	14,84	7,74	4,49	14,99
Telített zsírsav (gr):	1,40	1,40	0,03	0,15	0,00
Fehérje (gr):	11,99	19,92	16,38	19,79	17,62
Szénhidrát (gr):	29,61	64,31	32,61	23,18	25,67
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,82	0,59	1,97	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	269,61	149,50	80,62	106,45	63,01

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T		T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Tavaszi túrókrém (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,50 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Koktélpapadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	229,2 / 959,0	214,3 / 892,3	268,4 / 1123,1	184,3 / 775,0	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	8,98	5,08	12,48	3,85	12,33
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	1,19	3,95
Fehérje (gr):	8,34	9,88	10,10	6,34	12,39
Szénhidrát (gr):	27,37	29,82	28,47	29,06	28,09
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,46	0,11	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	185,28	182,80	37,11	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	810,2 / 3391,8	967,3 / 3991,0	881,9 / 3673,1	672,0 / 2815,7	885,2 / 3704,2
Zsír (gr):	28,63	26,56	31,53	15,64	36,58
Telített zsírsav (gr):	3,44	3,32	4,71	1,67	5,04
Fehérje (gr):	29,49	34,18	37,06	32,46	41,38
Szénhidrát (gr):	101,52	141,41	107,02	93,31	93,53
Cukor (gr):	10,00	22,26	11,00	12,47	6,00
össz.Só (gr):	0,94	1,25	2,48	1,70	1,42
Kalcium (Mgr):	637,66	341,36	454,29	323,56	435,55

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(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)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (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=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	Csipkelekvár (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Tökmagvas csirkehús kré (b)	Csini Minis fahéjas (b)	Snidlinges tojáskré (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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)	Tricolor paprika (b)	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 18,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	196,8 / 823,8	213,7 / 890,5	238,0 / 995,4	176,0 / 736,8
Zsír (gr):	3,56	6,73	7,78	8,69	5,04
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,14	2,04	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	5,48	8,48	7,83	6,65
Szénhidrát (gr):	29,34	26,84	25,33	31,22	24,44
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,05	0,26	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	76,58	7,32	240,00	12,54

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Mangó (b)	Szamócás-banános tejturmix (b)	Kajsziarackl (b)	Barackos smoothie (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	130,2 / 544,4
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	4,15	0,00	4,68
Szénhidrát (gr):	15,28	19,50	22,83	12,00	18,72
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Laktózmentes sajt (b)	Gulyás leves (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T	Z	G,H,E		
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (l)	Rizsfelfújt (l)	Parajos burgonya puré (l)	Royalfőzelék (l)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH= 22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	EN=261,13 ZS= 5,71 TZS= 0,48 FH= 7,64 SZH= 43,85 CK= 11,00 SÓ= 0,14 KA= 127,87	EN=137,75 ZS= 4,63 TZS= 0,95 FH= 4,34 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH= 17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH= 14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	229,1 / 960,6	483,2 / 1969,6	333,4 / 1381,6	208,1 / 870,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	7,29	14,84	10,74	4,49	14,99
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,88	0,98	0,15	0,00
Fehérje (gr):	8,61	19,91	16,05	19,79	17,29
Szénhidrát (gr):	28,59	64,20	40,18	19,08	33,29
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,72	2,05	1,66	0,98
Kalcium (Mgr):	233,61	149,50	136,55	98,19	118,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T		T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csirkemell sonka krém (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 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	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,50 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Koktélpapadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	257,2 / 1076,0	242,3 / 1009,3	296,4 / 1240,1	176,7 / 740,1	315,4 / 1319,4
Zsír (gr):	10,38	6,48	13,88	4,48	14,93
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	0,95	4,89
Fehérje (gr):	9,84	11,38	11,60	6,23	14,29
Szénhidrát (gr):	29,52	31,97	30,62	26,25	30,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,37	0,78	0,72	0,35	0,43
Kalcium (Mgr):	241,80	245,28	242,80	6,48	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	781,3 / 3270,9	1006,2 / 4153,7	988,1 / 4117,3	675,3 / 2826,6	973,3 / 4072,4
Zsír (gr):	25,43	28,80	35,95	17,66	39,17
Telített zsírsav (gr):	2,04	6,16	5,69	1,43	5,98
Fehérje (gr):	27,43	37,51	40,28	33,85	42,91
Szénhidrát (gr):	102,73	142,51	118,96	88,55	106,59
Cukor (gr):	6,00	22,00	11,00	12,47	11,00
össz.Só (gr):	1,13	1,90	2,98	2,26	1,73
Kalcium (Mgr):	692,73	471,36	570,22	344,67	551,48

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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)	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=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	Csipekekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Tökmagvas csirkehús krém (b)	Cini Minis fahéjas (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 4,32 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	210,0 / 879,0	213,7 / 890,5	252,0 / 1055,4	176,0 / 736,8
Zsír (gr):	3,56	7,53	7,78	5,19	5,04
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,04	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	3,08	8,48	2,19	6,65
Szénhidrát (gr):	29,34	30,54	25,33	48,62	24,44
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,05	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	7,32	240,00	12,54

Tízórai

	Banános smoothie (d)	Mangólé (b)	Szamócás-banános rizstej	Kajsziaracklé (b)	Barackos rizstejturmix (b)
** Tápanyag:	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,20 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	84,0 / 351,0	153,4 / 642,5	52,5 / 220,5	120,2 / 503,6
Zsír (gr):	1,05	0,75	1,36	0,00	1,59
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,75	0,63	0,00	0,45
Szénhidrát (gr):	27,68	19,50	33,71	12,00	26,77
Cukor (gr):	7,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Gulyás leves (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén		Z	G,H,E		
** 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=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Parajos burgonya puré (d)	Royalfőzelék (d)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN=141,25 ZS= 3,75 TZS= 0,95 FH= 2,93 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 66,13	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH=14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	202,6 / 850,0	517,0 / 2112,2	336,9 / 1396,6	211,6 / 885,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	4,81	12,21	9,86	3,62	14,99
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,40	0,98	0,15	0,00
Fehérje (gr):	2,37	17,53	14,64	18,38	17,29
Szénhidrát (gr):	33,78	85,30	44,53	23,43	33,29
Cukor (gr):	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	0,68	1,98	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	65,61	201,64	136,55	98,19	118,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(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, szulfitok 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)	Gyümölcs tea (b)	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= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csirkemell sonka krém (b)	Violife növényi sajt szelet
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 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= 2,20 SZH= 0,10 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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

Energia (KC/KJ):	271,2 / 1136,0	256,3 / 1069,3	310,4 / 1300,1	176,7 / 740,1	306,8 / 1284,8
Zsír (gr):	6,88	2,98	10,38	4,48	9,63
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	0,95	1,09
Fehérje (gr):	4,20	5,74	5,96	6,23	3,25
Szénhidrát (gr):	46,92	49,37	48,02	26,25	51,24
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,46	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	245,28	242,80	6,48	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	772,4 / 3236,3	1067,3 / 4411,5	1014,4 / 4229,8	692,8 / 2901,6	954,7 / 3997,0
Zsír (gr):	16,30	23,47	29,39	13,28	31,25
Telített zsírsav (gr):	2,04	2,63	5,69	1,43	2,18
Fehérje (gr):	11,23	27,10	29,70	26,80	27,64
Szénhidrát (gr):	137,72	184,71	151,58	110,30	135,74
Cukor (gr):	12,00	16,00	11,00	12,47	6,00
össz.Só (gr):	0,61	1,21	2,49	1,94	1,12
Kalcium (Mgr):	464,74	453,49	570,22	344,67	551,48

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (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= 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	Csipekekvár (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Csini Minis fahéjas (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH= 22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)		Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	186,0 / 778,6	195,1 / 812,4	210,0 / 878,4	176,0 / 736,8
Zsír (gr):	3,56	5,89	7,76	7,29	5,04
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,78	2,01	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	3,64	6,43	6,33	6,65
Szénhidrát (gr):	29,34	27,78	22,99	29,07	24,44
Cukor (gr):	5,00	5,26	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,15	0,05	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	7,32	180,00	12,54

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Mangó (b)	Szamócás-banános tejtur	Kajsziaracklé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	19,50	22,96	12,00	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Gulyás leves csomóló (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Pulyka apróhús (b)
* Allergén	T	Z	G,H,E		
** Tápanyag:	EN= 101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00	EN= 102,54 ZS= 3,47 TZS= 0,00 FH= 10,83 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 41,04	EN= 137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25
* Allergén	Mexikói főzelék (b)	Rizsfelfújt (b)	Parajos burgonya puré (b)	Royalfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH= 23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN= 261,01 ZS= 5,71 TZS= 0,00 FH= 7,66 SZH= 43,96 CK= 11,00 SÓ= 0,01 KA= 127,87	EN= 110,75 ZS= 1,63 TZS= 0,00 FH= 4,34 SZH= 18,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH= 17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH= 14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	287,7 / 1205,5	448,0 / 1822,4	306,4 / 1268,6	208,1 / 870,6	335,5 / 1404,5
Zsír (gr):	11,89	11,28	7,74	4,49	14,96
Telített zsírsav (gr):	1,40	1,40	0,03	0,15	0,00
Fehérje (gr):	11,99	19,50	16,05	19,79	14,98
Szénhidrát (gr):	29,61	64,32	40,23	19,13	31,74
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,82	0,59	1,97	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	269,61	169,53	136,55	98,19	112,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T		T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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	Csirkemell sonka Efef (b)	Csicseriborsókrém (b)	Sárga Selyemsonka (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Mozzarella sajtszelet (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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	235,8 / 986,5	214,3 / 892,3	246,0 / 1029,3	184,3 / 775,0	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	8,70	5,08	9,28	3,85	12,33
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	0,95	1,19	3,95
Fehérje (gr):	10,49	9,88	10,90	6,34	12,39
Szénhidrát (gr):	27,51	29,82	29,13	29,06	28,09
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,56	0,11	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	185,28	182,80	37,11	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	818,4 / 3426,3	932,2 / 3844,3	892,1 / 3715,4	654,9 / 2744,5	901,6 / 3773,1
Zsír (gr):	28,35	22,99	28,33	15,64	36,55
Telített zsírsav (gr):	3,44	3,32	2,99	1,67	5,04
Fehérje (gr):	31,46	33,77	37,53	32,46	38,74
Szénhidrát (gr):	101,88	141,42	115,30	89,26	99,60
Cukor (gr):	6,00	22,26	11,00	12,47	6,00
össz.Só (gr):	1,18	1,25	2,58	1,70	1,42
Kalcium (Mgr):	668,74	361,39	510,22	315,30	484,66

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=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	Csipekekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Tökmagvas csirkehús krém (b)	Cini Minis fahéjas (b)	Sonkakrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 4,32 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 1,99 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 1,92 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 1,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 2,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	210,0 / 879,0	213,7 / 890,5	252,0 / 1055,4	177,4 / 742,7
Zsír (gr):	3,56	7,53	7,78	5,19	3,90
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,04	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	3,08	8,48	2,19	8,92
Szénhidrát (gr):	29,34	30,54	25,33	48,62	24,77
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,05	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	7,32	240,00	7,74

Tízórai

	Banános smoothie (d)	Mangólé (b)	Szamócás-banános rizstej	Kajsziaracklé (b)	Barackos rizstejturmix (b)
** Tápanyag:	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,20 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	84,0 / 351,0	153,4 / 642,5	52,5 / 220,5	120,2 / 503,6
Zsír (gr):	1,05	0,75	1,36	0,00	1,59
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,75	0,63	0,00	0,45
Szénhidrát (gr):	27,68	19,50	33,71	12,00	26,77
Cukor (gr):	7,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Gulyás leves (b)	Halpogácsa sütőben (d)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (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=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Parajos burgonya puré (d)	Royalfőzelék (d)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN=141,25 ZS= 3,75 TZS= 0,95 FH= 2,93 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 66,13	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH=14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	202,6 / 850,0	517,0 / 2112,2	339,2 / 1406,3	211,6 / 885,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	4,81	12,21	9,43	3,62	14,99
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,40	0,98	0,15	0,00
Fehérje (gr):	2,37	17,53	15,94	18,38	17,29
Szénhidrát (gr):	33,78	85,30	44,62	23,43	33,29
Cukor (gr):	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	0,68	1,98	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	65,61	201,64	136,05	98,19	118,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)	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= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csirkemell sonka krém (b)	Violife növényi sajt szelet
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 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= 2,20 SZH= 0,10 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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

Energia (KC/KJ):	271,2 / 1136,0	256,3 / 1069,3	310,4 / 1300,1	176,7 / 740,1	306,8 / 1284,8
Zsír (gr):	6,88	2,98	10,38	4,48	9,63
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	0,95	1,09
Fehérje (gr):	4,20	5,74	5,96	6,23	3,25
Szénhidrát (gr):	46,92	49,37	48,02	26,25	51,24
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,46	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	245,28	242,80	6,48	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	772,4 / 3236,3	1067,3 / 4411,5	1016,7 / 4239,5	692,8 / 2901,6	956,1 / 4002,8
Zsír (gr):	16,30	23,47	28,96	13,28	30,11
Telített zsírsav (gr):	2,04	2,63	5,69	1,43	2,18
Fehérje (gr):	11,23	27,10	31,00	26,80	29,91
Szénhidrát (gr):	137,72	184,71	151,68	110,30	136,07
Cukor (gr):	12,00	16,00	11,00	12,47	6,00
össz.Só (gr):	0,61	1,21	2,49	1,94	1,02
Kalcium (Mgr):	464,74	453,49	569,72	344,67	546,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűt 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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (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= 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	Csipekekvár (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Csini Minis fahéjas (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH= 22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)		Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	186,0 / 778,6	195,1 / 812,4	210,0 / 878,4	176,0 / 736,8
Zsír (gr):	3,56	5,89	7,76	7,29	5,04
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,78	2,01	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	3,64	6,43	6,33	6,65
Szénhidrát (gr):	29,34	27,78	22,99	29,07	24,44
Cukor (gr):	5,00	5,26	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,15	0,05	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	7,32	180,00	12,54

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Mangó (b)	Szamócás-banános tejtur	Kajsziaracklé (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	19,50	22,96	12,00	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Gulyás leves (b)	Halpogácsa sütőben (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T	Z	G,H,E		
** Tápanyag:	EN= 101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00	EN= 137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN= 137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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= 154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (b)	Rizsfelfújt (b)	Parajos burgonya puré (b)	Royalfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH= 23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN= 261,01 ZS= 5,71 TZS= 0,00 FH= 7,66 SZH= 43,96 CK= 11,00 SÓ= 0,01 KA= 127,87	EN= 110,75 ZS= 1,63 TZS= 0,00 FH= 4,34 SZH= 18,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH= 17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH= 14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	287,7 / 1205,5	483,0 / 1969,1	306,4 / 1268,6	208,1 / 870,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	11,89	14,84	7,74	4,49	14,99
Telített zsírsav (gr):	1,40	1,40	0,03	0,15	0,00
Fehérje (gr):	11,99	19,92	16,05	19,79	17,29
Szénhidrát (gr):	29,61	64,31	40,23	19,13	33,29
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,82	0,59	1,97	1,59	0,98
Kalcium (Mgr):	269,61	149,50	136,55	98,19	118,94

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T		T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Tavaszi túrókrém (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Kigyóborka (b)	Kaliforniai paprika (b)	Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	226,4 / 947,2	214,3 / 892,3	268,4 / 1123,1	184,3 / 775,0	272,4 / 1139,7
Zsír (gr):	8,96	5,08	12,48	3,85	12,32
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	1,19	3,95
Fehérje (gr):	8,47	9,88	10,10	6,34	12,31
Szénhidrát (gr):	27,55	29,82	28,47	29,06	27,59
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,52	0,46	0,11	0,32
Kalcium (Mgr):	182,70	185,28	182,80	37,11	181,40

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	809,1 / 3387,0	967,3 / 3991,0	914,5 / 3809,2	654,9 / 2744,5	915,2 / 3829,5
Zsír (gr):	28,61	26,56	31,53	15,64	36,57
Telített zsírsav (gr):	3,44	3,32	4,71	1,67	5,04
Fehérje (gr):	29,44	34,18	36,73	32,46	40,98
Szénhidrát (gr):	101,92	141,41	114,64	89,26	100,64
Cukor (gr):	6,00	22,26	11,00	12,47	6,00
össz.Só (gr):	0,94	1,25	2,48	1,70	1,42
Kalcium (Mgr):	669,64	341,36	510,22	315,30	492,88

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Laktóz és tojásment)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (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=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	Csipkelekvár (b)	Laktózmentes kockasajt (T)	Tökmagvas csirkehús kré (M)	Csini Minis fahéjas (b) (G)	Sonkakrém (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b) (G)	Búzakenyér (b) (G)	Búzakenyér (b) (G)	Búzakenyér (b) (G)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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) (G)	Kaliforniai paprika (b)	Tricolor paprika (b)	Búzakenyér (b) (G)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 18,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1	196,8 / 823,8	213,7 / 890,5	238,0 / 995,4	177,4 / 742,7
Zsír (gr):	3,56	6,73	7,78	8,69	3,90
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,14	2,04	0,33	1,09
Fehérje (gr):	4,48	5,48	8,48	7,83	8,92
Szénhidrát (gr):	29,34	26,84	25,33	31,22	24,77
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	7,47	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,05	0,26	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	76,58	7,32	240,00	7,74

Tízórai

	Banános tejturmix (l) (T)	Mangólé (b) (Z)	Szamócás-banános tejturmix (T)	Kajsziaracklé (b) (T)	Barackos smoothie (l) (T)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 84,00 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=19,50 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= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	84,0 / 351,0	144,6 / 605,0	52,5 / 220,5	130,2 / 544,4
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,00	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	4,15	0,00	4,68
Szénhidrát (gr):	15,28	19,50	22,83	12,00	18,72
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Laktózmentes sajt (b) (T)	Gulyás leves (b) (Z)	Halpogácsa sütőben (d) (G,H)	Párolt csirkemell (b) (E)	Sertés apróhús (b) (E)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54	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=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07
* Allergén	Mexikói főzelék (l) (T,G)	Tejberizs (l) (T)	Parajós burgonya püré (l) (T)	Royalfőzelék (l) (T,G)	Kelkáposzta főzelék (b) (G)
** Tápanyag:	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	EN=137,75 ZS= 4,63 TZS= 0,95 FH= 4,34 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 66,13	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Áfonyamártás (b) (T)	Banán (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= 84,42 ZS= 2,10 TZS= 1,40 FH= 1,02 SZH=14,59 CK= 6,00 SÓ= 0,09 KA= 0,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	229,1 / 960,6	562,5 / 2301,2	335,7 / 1391,3	208,1 / 870,6	351,6 / 1471,8
Zsír (gr):	7,29	17,64	10,31	4,49	14,99
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,40	0,98	0,15	0,00
Fehérje (gr):	8,61	24,76	17,35	19,79	17,29
Szénhidrát (gr):	28,59	76,85	40,27	19,08	33,29
Cukor (gr):	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	1,01	2,05	1,66	0,98
Kalcium (Mgr):	233,61	321,64	136,05	98,19	118,94

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.05.11)

Étlap 2026.06.01 - 2026.06.07

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T		T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csirkemell sonka krém (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 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	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (b)	Német zsemle (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 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
* Allergén	Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Koktélpapadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	257,2 / 1076,0	242,3 / 1009,3	296,4 / 1240,1	176,7 / 740,1	315,4 / 1319,4
Zsír (gr):	10,38	6,48	13,88	4,48	14,93
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,14	2,67	0,95	4,89
Fehérje (gr):	9,84	11,38	11,60	6,23	14,29
Szénhidrát (gr):	29,52	31,97	30,62	26,25	30,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,37	0,78	0,72	0,35	0,43
Kalcium (Mgr):	241,80	245,28	242,80	6,48	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	781,3 / 3270,9	1085,6 / 4485,3	990,4 / 4127,0	675,3 / 2826,6	974,7 / 4078,3
Zsír (gr):	25,43	31,60	35,52	17,66	38,03
Telített zsírsav (gr):	2,04	5,68	5,69	1,43	5,98
Fehérje (gr):	27,43	42,37	41,58	33,85	45,18
Szénhidrát (gr):	102,73	155,16	119,05	88,55	106,92
Cukor (gr):	6,00	16,00	11,00	12,47	11,00
össz.Só (gr):	1,13	2,18	2,98	2,26	1,63
Kalcium (Mgr):	692,73	643,49	569,72	344,67	546,68