

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

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

## Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
	<b>Teavaj (b)</b>	<b>Kapros túrókrém (b)</b>	<b>Padlizsánkrém (b)</b>	<b>Rio mare tonhalkrém (b)</b>	<b>Vöröslencsekrém (b)</b>
* Allergén	T	T	E, M	H, M	M
** Tápanyag:	EN= 74,60   ZS= 8,00   TZS= 0,00 FH= 4,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,50	EN= 32,40   ZS= 2,05   TZS= 0,70 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 18,50	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,96   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
	<b>Kalács (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
* Allergén	E, G, T	G	G, T	G	G
** Tápanyag:	EN=139,20   ZS= 4,20   TZS= 2,78 FH= 3,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,28   SZH= 1,08   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=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
** 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	<b>Kaliforniai paprika (b)</b> EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80	<b>Pörékhagyma (b)</b> EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	<b>Vajretek (b)</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	<b>Koktélparadicsom (b)</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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	221,8 / 929,8	242,4 / 1014,2	284,3 / 1185,3	210,6 / 876,8
Zsír (gr):	16,40	6,98	11,95	14,09	4,93
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	2,02	0,95	0,14
Fehérje (gr):	8,30	10,02	7,60	10,62	9,98
Szénhidrát (gr):	28,26	28,81	25,63	28,00	29,39
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,07	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	182,50	201,30	188,45	181,37	186,69

## Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Körtelék (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T	T	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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH=17,78   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH=12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,35	0,15	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,10	0,15	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	13,50	17,78	16,95	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

## Ebéd

	Sajtfelújít (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. pörékhag. pmell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T, G, E	E, G	T	T	T
** Tápanyag:	EN=143,69   ZS= 7,65   TZS= 0,81 FH= 7,50   SZH=11,44   CK= 0,00 SÓ= 0,35   KA=133,05	EN=291,02   ZS=11,48   TZS= 0,00 FH=17,95   SZH=26,31   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 23,92	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=198,54   ZS=12,73   TZS= 2,10 FH=11,91   SZH= 7,70   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 14,44	EN=154,37   ZS= 9,69   TZS= 0,00 FH=12,74   SZH= 2,73   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 16,07
	<b>Zöldborsófőzelék (b)</b>	<b>Csemege uborka főétel (b)</b>	<b>Sárgarépafőzelék (b)</b>	<b>Párolt rizs (b)</b>	<b>Kínaikei főzelék (b)</b>
* Allergén	G, T	M	G, T	T	G
** Tápanyag:	EN=130,35   ZS= 1,75   TZS= 0,00 FH= 8,24   SZH=16,03   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 85,85	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 92,78   ZS= 1,16   TZS= 0,00 FH= 3,28   SZH=16,83   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 88,74	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH=15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	<b>Banán (b)</b> EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	<b>Görögdiñnye (b)</b> EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	<b>Banán (b)</b> EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	<b>Görögdiñnye (b)</b> EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1386,3	322,1 / 1348,4	200,5 / 839,4	422,4 / 1767,3	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	9,39	11,52	3,83	15,90	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,81	0,00	0,00	2,10	0,00
Fehérje (gr):	15,74	18,51	18,65	16,02	16,67
Szénhidrát (gr):	40,75	33,02	22,11	53,75	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,85	0,49	1,47	2,01	0,98
Kalcium (Mgr):	279,29	28,38	102,99	126,56	26,38

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

## Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Nem diétás menü)

### Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

#### Hétfő

#### Kedd

#### Szerda

#### Csütörtök

#### Péntek

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

### Uzsonna

** Tápanyag:	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Főtt tojás karika (b)</b> E	<b>Borzúj májas Pick (b)</b> S, T	<b>Csipkelekvár (b)</b>	<b>Kométa csirkemellsonka (b)</b>	<b>Medve kockasajt (b)</b> T
** Tápanyag:	EN= 33,00   ZS= 2,40   TZS= 0,00 FH= 3,22   SZH= 0,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 8,00	EN= 66,60   ZS= 6,20   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00	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= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   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
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,40   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T	<b>Kigyóborka (b)</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= 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= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70
** Tápanyag:	<b>Kigyóborka (b)</b> EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	<b>Paradicsom (b)</b> EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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	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):	186,0 / 778,7	230,4 / 964,6	174,9 / 732,1	155,1 / 649,4	178,2 / 746,0
Zsír (gr):	5,98	10,28	3,56	5,37	4,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,55	1,09	1,30	2,74
Fehérje (gr):	7,80	5,65	4,48	6,10	5,35
Szénhidrát (gr):	23,92	26,22	29,34	21,70	26,83
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,02	0,50	0,40
Kalcium (Mgr):	14,48	5,58	3,78	5,18	90,48

### Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	919,6 / 3846,2	832,8 / 3487,2	754,0 / 3155,0	930,8 / 3891,5	762,1 / 3184,7
Zsír (gr):	35,97	28,78	23,69	35,51	26,22
Telített zsírsav (gr):	4,68	4,39	3,11	4,35	2,88
Fehérje (gr):	36,33	34,18	35,83	32,89	34,80
Szénhidrát (gr):	104,98	101,54	94,86	120,39	89,81
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,86	0,97	1,56	2,71	1,90
Kalcium (Mgr):	656,27	235,26	508,77	313,11	423,55

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

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

## Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
	<b>Teavaj (b)</b>	<b>Kapros túrókrém (b)</b>	<b>Padlizsánkrém (b)</b>	<b>Río mare tonhalkrém (b)</b>	<b>Vöröslencsekrém (b)</b>
* Allergén	T	T	E, M	H, M	M
** Tápanyag:	EN= 74,60   ZS= 8,00   TZS= 0,00 FH= 3,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,50	EN= 32,40   ZS= 2,05   TZS= 0,70 FH= 2,56   SZH= 0,64   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 18,50	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 4,52   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,96   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
	<b>Kalács (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
* Allergén	E, G, T	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=139,20   ZS= 4,20   TZS= 2,78 FH= 3,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 0,71   SZH= 2,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 0,71   SZH= 2,16   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= 0,71   SZH= 2,16   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= 10,32   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,71   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 10,82	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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	223,1 / 936,1	257,9 / 1078,9	284,3 / 1185,3	210,6 / 876,8
Zsír (gr):	16,40	6,89	11,94	14,09	4,93
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	2,05	0,95	0,14
Fehérje (gr):	8,30	12,08	9,50	10,62	9,98
Szénhidrát (gr):	28,26	27,77	27,39	28,00	29,39
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,07	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	182,50	209,32	187,19	181,37	186,69

## Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Körtelék (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=104,10   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 7,50   SZH= 12,05   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH= 17,78   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,35	0,15	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,10	0,15	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	13,50	17,78	16,95	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

## Ebéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. póréhagy. pmell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** 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= 94,25   ZS= 2,58   TZS= 0,00 FH=15,10   SZH= 2,04   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 8,58	EN=198,54   ZS=12,73   TZS= 2,10 FH=11,91   SZH= 7,70   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 14,44	EN=154,37   ZS= 9,69   TZS= 0,00 FH=12,74   SZH= 2,73   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 16,07
	<b>Zöldborsófőzelék (b)</b>	<b>Főtt burgonya (b)</b>	<b>Sárgarépa-főzelék (b)</b>	<b>Főtt burgonya (b)</b>	<b>Kínaikelet főzelék (b)</b>
* Allergén	G, T	T	G, T	T	G
** Tápanyag:	EN=130,35   ZS= 1,75   TZS= 0,00 FH= 8,24   SZH= 16,03   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 85,85	EN= 92,40   ZS= 0,21   TZS= 0,00 FH= 2,63   SZH= 19,32   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 7,35	EN= 92,78   ZS= 1,16   TZS= 0,00 FH= 3,28   SZH= 16,83   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 88,74	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH= 15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	289,4 / 1209,3	271,9 / 1138,0	200,5 / 839,4	348,6 / 1458,4	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	9,55	9,90	3,83	12,94	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00
Fehérje (gr):	15,74	15,68	18,65	14,54	16,67
Szénhidrát (gr):	29,64	27,72	22,11	40,31	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,47	1,47	2,01	0,98
Kalcium (Mgr):	326,24	27,88	102,99	82,18	26,38

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(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=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

	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
	<b>Tojáskrém (b)</b>	<b>Borjómájás Pick (b)</b>	<b>Csipkelekvár (b)</b>	<b>Kométa csmellsonka krém</b>	<b>Medve kockasajt (b)</b>
* Allergén	M,E	S,T			T
** Tápanyag:	EN= 74,98   ZS= 7,49   TZS= 1,90 FH= 1,99   SZH= 0,17   CK= 0,00 SÓ= 0,05   KA= 4,80	EN= 66,60   ZS= 6,20   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,28   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00	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= 74,60   ZS= 7,80   TZS= 2,14 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,51   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
	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
* Allergén	G	G		G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Kigyóuborka (b)</b>	<b>Paradicsom (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Paradicsom (b)</b>	<b>Kigyóuborka (b)</b>
* Allergén			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= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	201,0 / 837,1	203,4 / 851,6	174,9 / 732,1	203,4 / 851,4	175,2 / 733,5
Zsír (gr):	8,07	7,28	3,56	8,40	4,57
Telített zsírsav (gr):	2,04	2,60	1,09	2,28	2,74
Fehérje (gr):	6,56	5,65	4,48	8,05	6,98
Szénhidrát (gr):	23,96	26,22	29,34	23,82	24,72
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,05	0,36	0,02	0,51	0,40
Kalcium (Mgr):	11,28	5,58	3,78	5,58	90,48

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	892,3 / 3727,6	756,9 / 3170,1	769,4 / 3219,6	905,2 / 3784,6	759,1 / 3172,2
Zsír (gr):	38,21	24,07	23,68	35,58	26,09
Telített zsírsav (gr):	4,82	3,44	3,15	5,33	2,89
Fehérje (gr):	35,10	33,42	37,74	33,35	36,43
Szénhidrát (gr):	93,91	95,22	96,63	109,08	87,69
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,85	1,94	1,56	2,73	1,90
Kalcium (Mgr):	700,02	242,78	507,51	269,13	423,55

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(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

## Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
	<b>Teavaj (b)</b>	<b>Kapros túrókrém (b)</b>	<b>Padlizsánkrém (b)</b>	<b>Rio mare tonhalkrém (b)</b>	<b>Vöröslencsekrém (b)</b>
* Allergén	T	T	E, M	H, M	M
** Tápanyag:	EN= 74,60   ZS= 8,00   TZS= 0,00 FH= 4,40   SZH= 2,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,50	EN= 32,40   ZS= 2,05   TZS= 0,70 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 18,50	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 2,53   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,96   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
	<b>Kalács (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
* Allergén	E, G, T	G	G, T	G	G
** Tápanyag:	EN=139,20   ZS= 4,20   TZS= 2,78 FH= 3,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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=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
** 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	<b>Kaliforniai paprika (b)</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	<b>Pörékhagyma (b)</b> EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	<b>Vajretek (b)</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	<b>Koktélparadicsom (b)</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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	221,8 / 929,8	242,4 / 1014,2	284,3 / 1185,3	210,6 / 876,8
Zsír (gr):	16,40	6,98	11,95	14,09	4,93
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	2,02	0,95	0,14
Fehérje (gr):	8,30	10,02	7,60	10,62	9,98
Szénhidrát (gr):	28,26	28,81	25,63	28,00	29,39
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,07	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	182,50	201,30	188,45	181,37	186,69

## Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Körtelék (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T	T	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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH=17,78   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH=12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,35	0,15	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,10	0,15	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	13,50	17,78	16,95	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

## Ebéd

	Sajtfelújít (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. pörékhag. pmell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T, G, E	E, G	T	T	T
** Tápanyag:	EN=143,69   ZS= 7,65   TZS= 0,81 FH= 7,50   SZH=11,44   CK= 0,00 SÓ= 0,35   KA=133,05	EN=291,02   ZS=11,48   TZS= 0,00 FH=17,95   SZH=26,31   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 23,92	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=198,54   ZS=12,73   TZS= 2,10 FH=11,91   SZH= 7,70   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 14,44	EN=154,37   ZS= 9,69   TZS= 0,00 FH=12,74   SZH= 2,73   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 16,07
	<b>Zöldborsófőzelék (b)</b>	<b>Csemege uborka főétel. (b)</b>	<b>Sárgarépafőzelék (b)</b>	<b>Párolt rizs (b)</b>	<b>Kínaikei főzelék (b)</b>
* Allergén	G, T	M	G, T	T	G
** Tápanyag:	EN=130,35   ZS= 1,75   TZS= 0,00 FH= 8,24   SZH=16,03   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 85,85	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 92,78   ZS= 1,16   TZS= 0,00 FH= 3,28   SZH=16,83   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 88,74	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH=15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	<b>Alma (b)</b> EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	<b>Görögdiönnye (b)</b> EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	<b>Alma (b)</b> EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	<b>Görögdiönnye (b)</b> EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	316,2 / 1321,3	322,1 / 1348,4	200,5 / 839,4	389,8 / 1631,2	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	9,39	11,52	3,83	15,90	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,81	0,00	0,00	2,10	0,00
Fehérje (gr):	16,06	18,51	18,65	16,34	16,67
Szénhidrát (gr):	37,19	33,02	22,11	46,13	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,85	0,49	1,47	2,01	0,98
Kalcium (Mgr):	231,62	28,38	102,99	70,63	26,38

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(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=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

** Tápanyag:	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Főtt tojás karika (b)</b>	<b>Borzujmájás Pick (b)</b>	<b>Csipkelekvár (b)</b>	<b>Kométa csirkemellsonka (b)</b>	<b>Medve kockasajt (b)</b>
** Tápanyag:	E EN= 33,00   ZS= 2,40   TZS= 0,00 FH= 3,22   SZH= 0,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 8,00	S, T EN= 66,60   ZS= 6,20   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00	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= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	T EN= 49,20   ZS= 4,00   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,92   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 84,00
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	G EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,40   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Kigyóborka (b)</b>
** Tápanyag:	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G, T EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70
** Tápanyag:	<b>Kigyóborka (b)</b> EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	<b>Paradicsom (b)</b> EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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	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):	186,0 / 778,7	230,4 / 964,6	174,9 / 732,1	155,1 / 649,4	178,2 / 746,0
Zsír (gr):	5,98	10,28	3,56	5,37	4,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,55	1,09	1,30	2,74
Fehérje (gr):	7,80	5,65	4,48	6,10	5,35
Szénhidrát (gr):	23,92	26,22	29,34	21,70	26,83
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,02	0,50	0,40
Kalcium (Mgr):	14,48	5,58	3,78	5,18	90,48

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	904,0 / 3781,2	832,8 / 3487,2	754,0 / 3155,0	898,3 / 3755,4	762,1 / 3184,7
Zsír (gr):	35,97	28,78	23,69	35,51	26,22
Telített zsírsav (gr):	4,68	4,39	3,11	4,35	2,88
Fehérje (gr):	36,66	34,18	35,83	33,21	34,80
Szénhidrát (gr):	101,41	101,54	94,86	112,78	89,81
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,86	0,97	1,56	2,71	1,90
Kalcium (Mgr):	608,60	235,26	508,77	257,17	423,55

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00   ZS= 5,60   TZS= 0,00 FH= 6,00   SZH= 9,20   CK= 0,00 SÓ= 0,26   KA=240,00	EN=112,00   ZS= 5,60   TZS= 0,00 FH= 6,00   SZH= 9,20   CK= 0,00 SÓ= 0,26   KA=240,00	EN=112,00   ZS= 5,60   TZS= 0,00 FH= 6,00   SZH= 9,20   CK= 0,00 SÓ= 0,26   KA=240,00	EN=112,00   ZS= 5,60   TZS= 0,00 FH= 6,00   SZH= 9,20   CK= 0,00 SÓ= 0,26   KA=240,00	EN=112,00   ZS= 5,60   TZS= 0,00 FH= 6,00   SZH= 9,20   CK= 0,00 SÓ= 0,26   KA=240,00
* Allergén	Baracklevél (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Padlizsánkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)
** Tápanyag:	EN= 30,60   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,09   SZH= 7,20   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 42,75   ZS= 3,42   TZS= 0,95 FH= 2,85   SZH= 9,14   CK= 0,00 SÓ= 0,35   KA= 240,00	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 6,03   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,96   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,09   SZH= 7,20   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 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=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Pöré hagyma (b)	Vajretek (b)	Kóktélaparadicsom (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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	260,2 / 1088,3	289,1 / 1209,3	312,3 / 1302,3	238,6 / 993,8
Zsír (gr):	9,18	9,75	13,37	15,49	6,33
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,05	0,95	0,14
Fehérje (gr):	10,41	11,82	11,14	12,12	11,48
Szénhidrát (gr):	34,32	30,45	30,12	30,15	31,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,61	0,33	0,47	0,78
Kalcium (Mgr):	240,00	242,80	248,45	241,37	246,69

## Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (I)	Körtel (b)	Málnás LM tejturmix (I)	Almalé 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén	T	T	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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH= 17,63   CK= 1,00 SÓ= 0,20   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=176,00   ZS= 5,40   TZS= 3,60 FH= 7,20   SZH= 22,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,35	0,15	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,10	0,15	7,20
Szénhidrát (gr):	15,90	13,50	17,63	16,95	22,80
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	240,00

## Ébéd

	Laktózmentes sajt (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. póréhagyma (I)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T	E, G	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 67,20   ZS= 5,20   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=144,00	EN=291,02   ZS= 11,48   TZS= 0,00 FH= 17,95   SZH= 26,31   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 23,92	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=169,08   ZS= 10,33   TZS= 0,00 FH= 11,08   SZH= 6,55   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 14,44	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	Zöldborsófőzelék (I)	Csemege uborka főétel (b)	Sárgarépa főzelék (I)	Párolt rizs (b)	Kínaikezelő főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35   ZS= 1,75   TZS= 0,00 FH= 8,24   SZH= 16,00   CK= 0,00 SÓ= 0,53   KA=110,35	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 87,18   ZS= 0,88   TZS= 0,00 FH= 2,98   SZH= 16,34   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 76,74	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH= 15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
* Allergén	Banán (b)	Alma (b)	Görögdiinnye (b)	Banán (b)	Görögdiinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	255,2 / 1066,0	322,1 / 1348,4	194,9 / 816,0	392,9 / 1644,8	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	6,95	11,52	3,55	13,50	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,04	18,51	18,35	15,19	16,67
Szénhidrát (gr):	29,58	33,02	21,62	52,59	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,53	0,49	1,50	1,97	0,98
Kalcium (Mgr):	314,74	28,38	90,99	126,56	26,38

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Uzsonna

** Tápanyag:	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Főtt tojás karika (b)</b> E	<b>Nádudvari kenőmájás (b)</b> S	<b>Csipkelekvár (b)</b> S	<b>Kométa csirkemellsonka (b)</b> T	<b>Laktózmentes kockasajt (b)</b> T
** Tápanyag:	EN= 33,00   ZS= 2,40   TZS= 0,00 FH= 3,22   SZH= 0,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 8,00	EN= 25,80   ZS= 2,30   TZS= 0,00 FH= 1,20   SZH= 0,09   CK= 0,00 SÓ= 0,18   KA= 0,00	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= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Vénusz margarin (b)</b> G	<b>Vénusz margarin (b)</b> G	<b>Német zsemle (b)</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= 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= 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
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Paradicsom (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kigyóborka (b)</b> G
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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
** Tápanyag:	<b>Kigyóborka (b)</b> EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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	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):	186,0 / 778,7	162,6 / 680,8	174,9 / 732,1	173,8 / 727,5	192,6 / 806,2
Zsír (gr):	5,98	3,38	3,56	5,39	6,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	1,33	4,14
Fehérje (gr):	7,80	4,45	4,48	8,15	5,35
Szénhidrát (gr):	23,92	26,03	29,34	24,04	26,01
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,18	0,02	0,50	0,40
Kalcium (Mgr):	14,48	5,58	3,78	5,18	76,48

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	827,3 / 3459,5	803,4 / 3361,9	795,0 / 3326,7	948,0 / 3964,1	904,5 / 3779,9
Zsír (gr):	26,30	24,65	24,83	34,53	33,52
Telített zsírsav (gr):	2,19	1,09	3,15	2,28	7,88
Fehérje (gr):	35,74	34,78	39,08	35,61	40,70
Szénhidrát (gr):	103,72	103,00	98,72	123,74	101,94
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,02	1,28	2,04	2,93	2,16
Kalcium (Mgr):	749,22	276,76	556,77	373,11	589,55

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(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

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00
* Allergén	Baracklekvár (b)	Csirke mell sonka krém (b)	Padlizsánkrem (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)
** Tápanyag:	EN= 30,60   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,09   SZH= 7,20   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 42,75   ZS= 3,42   TZS= 0,95 FH= 2,85   SZH= 1,14   CK= 0,00 SÓ= 0,35   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= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,26   SZH= 1,92   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,09   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Póréhagyma (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (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= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	274,2 / 1148,3	303,1 / 1269,3	326,3 / 1362,3	252,6 / 1053,8
Zsír (gr):	5,68	6,25	9,87	11,99	2,83
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	2,05	0,95	0,14
Fehérje (gr):	4,77	6,18	5,50	6,48	5,84
Szénhidrát (gr):	51,72	47,85	47,52	47,55	48,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	0,07	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	240,00	242,80	248,45	241,37	246,69

### Tízórai

	Házi trópusi rizstejtermék ( Körte )	Málnás rizstejtermék (d)	Almalé 100% (b)	Banános rizstejtermék (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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=146,63   ZS= 1,73   TZS= 0,00 FH= 0,87   SZH=30,68   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	58,5 / 244,5	146,6 / 614,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,73	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,87	0,15
Szénhidrát (gr):	28,95	13,50	30,68	16,95
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00

### Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirke mell (b)	Póréhagymás pmell (d)	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=291,02   ZS=11,48   TZS= 0,00 FH=17,95   SZH=26,31   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 23,92	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=188,36   ZS=10,13   TZS= 0,00 FH=11,72   SZH=11,18   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 80,93	EN=154,37   ZS= 9,69   TZS= 0,00 FH=12,74   SZH= 5,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 16,07
* Allergén	Zöldborsófőzelék (d)	Csemege uborka főétk. (b)	Gargarépa főzelék (friss) (d)	Párolt rizs (b)	Kínai kebab főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=132,45   ZS= 1,22   TZS= 0,00 FH= 7,39   SZH=18,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA=110,35	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=107,10   ZS= 0,77   TZS= 0,00 FH= 2,63   SZH=21,94   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA=104,88	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH=15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
** Tápanyag:	Banán (b)	Alma (b)	Görögdió (b)	Banán (b)	Görögdió (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	239,9 / 1002,2	322,1 / 1348,4	214,8 / 899,6	412,2 / 1725,6	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	5,02	11,52	3,44	13,30	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,39	18,51	18,00	15,83	16,67
Szénhidrát (gr):	35,69	33,02	27,22	57,22	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	0,49	1,08	1,97	0,98
Kalcium (Mgr):	170,74	28,38	119,13	193,05	26,38

### Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	Főtt tojás karika (b)	Nádudvari kenőmáj (b)	Csipekvár (b)	Kométa csirke mellsonka ( Violife növényi sajtkrém )	
** Tápanyag:	EN= 33,00   ZS= 2,40   TZS= 0,00 FH= 3,22   SZH= 0,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 8,00	EN= 25,80   ZS= 2,30   TZS= 0,00 FH= 1,20   SZH= 0,09   CK= 0,00 SÓ= 0,18   KA= 0,00	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= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	EN= 76,80   ZS= 6,80   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,09   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,09   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,09   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Kígyóborka (b)
* Allergén	G		G	G	
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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
** Tápanyag:	Kígyóborka (b) EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	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	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	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):	186,0 / 778,7	162,6 / 680,8	174,9 / 732,1	173,8 / 727,5	205,8 / 861,4
Zsír (gr):	5,98	3,38	3,56	5,39	7,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	1,33	1,09
Fehérje (gr):	7,80	4,45	4,48	8,15	2,95
Szénhidrát (gr):	23,92	26,03	29,34	24,04	29,71
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,18	0,02	0,50	0,02
Kalcium (Mgr):	14,48	5,58	3,78	5,18	6,48
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	836,5 / 3500,7	817,4 / 3421,9	839,5 / 3515,3	981,3 / 4104,9	886,3 / 3706,3
Zsír (gr):	18,25	21,15	18,59	30,82	26,99
Telített zsírsav (gr):	2,19	1,09	3,15	2,28	1,23
Fehérje (gr):	20,23	29,14	28,86	30,61	25,73
Szénhidrát (gr):	140,28	120,40	134,77	145,76	128,57
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	0,52	1,02	1,17	2,67	1,51
Kalcium (Mgr):	605,22	276,76	584,91	439,59	493,10

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60   ZS= 8,00   TZS= 0,00 FH= 4,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,50	EN= 32,40   ZS= 2,05   TZS= 0,70 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 18,50	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 2,57   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 4,96   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
* Allergén	Kalács (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=139,20   ZS= 4,20   TZS= 2,78 FH= 3,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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=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
** 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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	221,8 / 929,8	242,4 / 1014,2	284,3 / 1185,3	210,6 / 876,8
Zsír (gr):	16,40	6,98	11,95	14,09	4,93
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	2,02	0,95	0,14
Fehérje (gr):	8,30	10,02	7,60	10,62	9,98
Szénhidrát (gr):	28,26	28,81	25,63	28,00	29,39
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,07	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	182,50	201,30	188,45	181,37	186,69

## Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Körtelék (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T	T	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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH=17,78   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH=12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,35	0,15	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,10	0,15	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	13,50	17,78	16,95	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

## Ebéd

	Sajtfelújít (b)	Magyaros kiskagyló (s)	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. póréhagy. pmell (b)	Csírke apróhús (b)
* Allergén	T, G, E	E, G	T	T	T
** Tápanyag:	EN=143,69   ZS= 7,65   TZS= 0,81 FH= 7,50   SZH=11,44   CK= 0,00 SÓ= 0,35   KA=133,05	EN=309,98   ZS= 7,97   TZS= 0,00 FH=20,20   SZH=36,70   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 22,26	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=198,54   ZS=12,73   TZS= 2,10 FH=11,91   SZH= 7,70   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 14,44	EN= 94,48   ZS= 3,48   TZS= 0,00 FH=12,69   SZH= 2,16   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 9,23
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Csemege uborka főétel (b)	Sárgarépafőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Kínaiak főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35   ZS= 1,75   TZS= 0,00 FH= 8,24   SZH=16,03   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 85,85	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 92,78   ZS= 1,16   TZS= 0,00 FH= 3,28   SZH=16,83   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 88,74	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH=15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1386,3	341,1 / 1427,9	200,5 / 839,4	422,4 / 1767,3	237,4 / 993,4
Zsír (gr):	9,39	8,01	3,83	15,90	8,88
Telített zsírsav (gr):	0,81	0,00	0,00	2,10	0,00
Fehérje (gr):	15,74	20,76	18,65	16,02	16,63
Szénhidrát (gr):	40,75	43,41	22,11	53,75	21,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,85	0,49	1,47	2,01	0,98
Kalcium (Mgr):	279,29	26,72	102,99	126,56	19,53

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Uzsonna

** Tápanyag:	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Főtt tojás karika (b)</b>	<b>Csirke mell sonka Efef (b)</b>	<b>Csipkelekvár (b)</b>	<b>Kométa csirke mellsonka (b)</b>	<b>Medve kockasajt (b)</b>
** Tápanyag:	E EN= 33,00   ZS= 2,40   TZS= 0,00 FH= 3,22   SZH= 0,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 8,00	E EN= 15,75   ZS= 0,42   TZS= 0,00 FH= 2,85   SZH= 0,14   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	E EN= 23,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,05   SZH= 5,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	E EN= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	T EN= 49,20   ZS= 4,00   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,92   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 84,00
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>
** Tápanyag:	E EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	E EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	E EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	E EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	G EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,40   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Kigyóborka (b)</b>
** Tápanyag:	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G, T EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70
** Tápanyag:	<b>Kigyóborka (b)</b> EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	<b>Paradicsom (b)</b> EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	E EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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	E 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):	186,0 / 778,7	179,5 / 751,8	174,9 / 732,1	155,1 / 649,4	178,2 / 746,0
Zsír (gr):	5,98	4,50	3,56	5,37	4,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	1,30	2,74
Fehérje (gr):	7,80	6,10	4,48	6,10	5,35
Szénhidrát (gr):	23,92	26,08	29,34	21,70	26,83
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	0,02	0,50	0,40
Kalcium (Mgr):	14,48	5,58	3,78	5,18	90,48

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	919,6 / 3846,2	800,9 / 3353,9	754,0 / 3155,0	930,8 / 3891,5	702,2 / 2934,2
Zsír (gr):	35,97	19,49	23,69	35,51	20,01
Telített zsírsav (gr):	4,68	1,79	3,11	4,35	2,88
Fehérje (gr):	36,33	36,88	35,83	32,89	34,76
Szénhidrát (gr):	104,98	111,79	94,86	120,39	89,24
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,86	0,94	1,56	2,71	1,90
Kalcium (Mgr):	656,27	233,60	508,77	313,11	416,71

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Reggeli

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN=126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH=26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00
* Allergén	Baracklevél (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Padlizsánkrem (d)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)
** Tápanyag:	EN= 30,60   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,09   SZH= 7,20   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 42,75   ZS= 3,42   TZS= 0,95 FH= 2,85   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,35   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= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,09   SZH= 7,20   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 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=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Póréhagyma (b)	Vajretek (b)	Koktélpapadicsom (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= 1,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80	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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	274,2 / 1148,3	270,2 / 1131,6	326,3 / 1362,3	252,6 / 1053,8
Zsír (gr):	5,68	6,25	6,26	11,99	2,83
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	0,95	0,14
Fehérje (gr):	4,77	6,18	5,47	6,48	5,84
Szénhidrát (gr):	51,72	47,85	47,40	47,55	48,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	0,02	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	240,00	242,80	253,35	241,37	246,69

## Tízórai

	Házi trópusi rizstejtermék ( Körte )	Málnás rizstejtermék (d)	Almalé 100% (b)	Banános rizstejtermék (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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 12,74   SZH= 2,73   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=146,63   ZS= 1,73   TZS= 0,00 FH= 15,10   SZH= 2,04   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	58,5 / 244,5	146,6 / 614,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,73	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,87	0,15
Szénhidrát (gr):	28,95	13,50	30,68	16,95
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00

## Ebéd

	Violife növényi sajt szelet	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkemell (b)	Póréhagymás pmell (d)	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=154,37   ZS= 9,69   TZS= 0,00 FH=12,74   SZH= 2,73   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 16,07	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=188,36   ZS=10,13   TZS= 0,00 FH=11,72   SZH=11,18   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 80,93	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	Zöldborsófőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Sárgarépafőzelék (friss) (d)	Párolt rizs (b)	Kínaikei főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=132,45   ZS= 1,22   TZS= 0,00 FH= 7,39   SZH=18,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA=110,35	EN=152,48   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH=29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN=107,10   ZS= 0,77   TZS= 0,00 FH= 2,63   SZH=21,94   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA=104,88	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH=15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
* Allergén	Banán (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	239,9 / 1002,2	338,0 / 1414,8	214,8 / 899,6	412,2 / 1725,6	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	5,02	11,31	3,44	13,30	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,39	18,10	18,00	15,83	16,67
Szénhidrát (gr):	35,69	38,64	27,22	57,22	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	1,48	1,08	1,97	0,98
Kalcium (Mgr):	170,74	20,53	119,13	193,05	26,38

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Uzsonna

	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Csirkemell sonka Efef (b)</b>	<b>Nádudvari kenőmájás (b)</b>	<b>Csipkelekvár (b)</b>	<b>Kométa csirkemellsonka (</b>	<b>Violife növényi sajtkrém (</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= 25,80   ZS= 2,30   TZS= 0,00 FH= 1,20   SZH= 0,09   CK= 0,00 SÓ= 0,18   KA= 0,00	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= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	EN= 76,80   ZS= 6,80   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</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=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= 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
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Paradicsom (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Kigyóborka (b)</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= 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= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70
* Allergén	<b>Kigyóborka (b)</b>			<b>Zöldpaprika (b)</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= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   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

Energia (KC/KJ):	168,7 / 706,5
Zsír (gr):	4,00
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	7,43
Szénhidrát (gr):	23,93
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,35
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	162,6 / 680,8
Zsír (gr):	3,38
Telített zsírsav (gr):	0,00
Fehérje (gr):	4,45
Szénhidrát (gr):	26,03
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,18
Kalcium (Mgr):	5,58

Energia (KC/KJ):	174,9 / 732,1
Zsír (gr):	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	4,48
Szénhidrát (gr):	29,34
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78

Energia (KC/KJ):	173,8 / 727,5
Zsír (gr):	5,39
Telített zsírsav (gr):	1,33
Fehérje (gr):	8,15
Szénhidrát (gr):	24,04
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,50
Kalcium (Mgr):	5,18

Energia (KC/KJ):	205,8 / 861,4
Zsír (gr):	7,50
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	2,95
Szénhidrát (gr):	29,71
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	819,2 / 3428,5
Zsír (gr):	16,27
Telített zsírsav (gr):	2,19
Fehérje (gr):	19,86
Szénhidrát (gr):	140,29
Cukor (gr):	6,00
össz.Só (gr):	0,85
Kalcium (Mgr):	597,22

Energia (KC/KJ):	833,2 / 3488,3
Zsír (gr):	20,94
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	28,73
Szénhidrát (gr):	126,03
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	2,01
Kalcium (Mgr):	268,91

Energia (KC/KJ):	806,5 / 3377,5
Zsír (gr):	14,98
Telített zsírsav (gr):	2,19
Fehérje (gr):	28,83
Szénhidrát (gr):	134,65
Cukor (gr):	6,00
össz.Só (gr):	1,11
Kalcium (Mgr):	589,81

Energia (KC/KJ):	981,3 / 4104,9
Zsír (gr):	30,82
Telített zsírsav (gr):	2,28
Fehérje (gr):	30,61
Szénhidrát (gr):	145,76
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	2,67
Kalcium (Mgr):	439,59

Energia (KC/KJ):	886,3 / 3706,3
Zsír (gr):	26,99
Telített zsírsav (gr):	1,23
Fehérje (gr):	25,73
Szénhidrát (gr):	128,57
Cukor (gr):	6,00
össz.Só (gr):	1,51
Kalcium (Mgr):	493,10

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60   ZS= 8,00   TZS= 0,00 FH= 4,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,50	EN= 32,40   ZS= 2,05   TZS= 0,70 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 18,50	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 2,53   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37	EN= 25,60   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,96   SZH= 3,62   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 6,69
* Allergén	Kalács (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=139,20   ZS= 4,20   TZS= 2,78 FH= 3,40   SZH= 21,16   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,28   SZH= 1,08   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=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
** 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= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80	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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   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):	297,8 / 1246,1	221,8 / 929,8	242,4 / 1014,2	284,3 / 1185,3	211,0 / 878,6
Zsír (gr):	16,40	6,98	11,95	14,09	4,93
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	2,02	0,95	0,14
Fehérje (gr):	8,30	10,02	7,60	10,62	10,07
Szénhidrát (gr):	28,26	28,81	25,63	28,00	29,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,07	0,21	0,52
Kalcium (Mgr):	182,50	201,30	188,45	181,37	190,65

## Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Körtelék (b)	Málnás tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T	T	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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH=17,78   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH=12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,35	0,15	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,10	0,15	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	13,50	17,78	16,95	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

## Ebéd

	Sajtfelújít (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. póréhagy. pmell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T, G, E	E, G	T	T	T
** Tápanyag:	EN=143,69   ZS= 7,65   TZS= 0,81 FH= 7,50   SZH=11,44   CK= 0,00 SÓ= 0,35   KA=133,05	EN=291,02   ZS=11,48   TZS= 0,00 FH=17,95   SZH=26,31   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 23,92	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=198,54   ZS=12,73   TZS= 2,10 FH=11,91   SZH= 7,70   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 14,44	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	Zöldborsófőzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Sárgarépa főzelék (b)	Párolt rizs (b)	Kínaikei főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=130,35   ZS= 1,75   TZS= 0,00 FH= 8,24   SZH=16,03   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 85,85	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 92,78   ZS= 1,16   TZS= 0,00 FH= 3,28   SZH=16,83   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 88,74	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=129,39   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 3,67   SZH=15,61   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1386,3	322,1 / 1348,4	200,5 / 839,4	422,4 / 1767,3	297,3 / 1243,9
Zsír (gr):	9,39	11,52	3,83	15,90	15,08
Telített zsírsav (gr):	0,81	0,00	0,00	2,10	0,00
Fehérje (gr):	15,74	18,51	18,65	16,02	16,67
Szénhidrát (gr):	40,75	33,02	22,11	53,75	21,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,85	0,49	1,47	2,01	0,98
Kalcium (Mgr):	279,29	28,38	102,99	126,56	26,38

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

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

## Uzsonna

** Tápanyag:	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Főtt tojás karika (b)</b>	<b>Borjómájás Pick (b)</b>	<b>Csipkelekvár (b)</b>	<b>Kométa csirkemellsonka (b)</b>	<b>Medve kockasajt (b)</b>
** Tápanyag:	E EN= 33,00   ZS= 2,40   TZS= 0,00 FH= 3,22   SZH= 0,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 8,00	S, T 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= 23,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,05   SZH= 5,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	T EN= 49,20   ZS= 4,00   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,92   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 84,00
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	G EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,40   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Kigyóborka (b)</b>
** Tápanyag:	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G, T EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70
** Tápanyag:	<b>Kigyóborka (b)</b> EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	<b>Zöldpaprika (b)</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	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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	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):	186,0 / 778,7	227,8 / 953,7	174,9 / 732,1	155,1 / 649,4	178,2 / 746,0
Zsír (gr):	5,98	10,27	3,56	5,37	4,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,55	1,09	1,30	2,74
Fehérje (gr):	7,80	5,75	4,48	6,10	5,35
Szénhidrát (gr):	23,92	26,44	29,34	21,70	26,83
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,02	0,50	0,40
Kalcium (Mgr):	14,48	5,18	3,78	5,18	90,48

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	919,6 / 3846,2	830,2 / 3476,3	754,0 / 3155,0	930,8 / 3891,5	762,5 / 3186,5
Zsír (gr):	35,97	28,77	23,69	35,51	26,22
Telített zsírsav (gr):	4,68	4,39	3,11	4,35	2,88
Fehérje (gr):	36,33	34,28	35,83	32,89	34,89
Szénhidrát (gr):	104,98	101,76	94,86	120,39	89,84
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,86	0,97	1,56	2,71	1,90
Kalcium (Mgr):	656,27	234,86	508,77	313,11	427,51

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Reggeli

	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	
* Allergén				
** 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= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 180,00
* Allergén		Kapros túrókrém (b) T	Padlizsánkrém (b) E, M	Rio mare tonhalkrém (b) H, M
** 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= 32,40   ZS= 2,05   TZS= 0,70 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 18,50	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 92,87   ZS= 8,83   TZS= 0,95 FH= 2,76   SZH= 0,47   CK= 0,00 SÓ= 0,21   KA= 1,37
* Allergén		Német zsemle (b) G	Kiskifli (b) G, T	Rozsos baguette (b) G
** 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= 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= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   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	Pöréhgyma (b) EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	221,8 / 929,8	242,4 / 1014,2	284,3 / 1185,3
Zsír (gr):	0,00	6,98	11,95	14,09
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,84	2,02	0,95
Fehérje (gr):	0,00	10,02	7,60	10,62
Szénhidrát (gr):	0,00	28,81	25,63	28,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,07	0,21
Kalcium (Mgr):	0,00	201,30	188,45	181,37

## Tízórai

	Körtelék (b)	Málnás tejturmix (b) T	Almalé 100% (b)	
* Allergén				
** 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= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 136,13   ZS= 4,35   TZS= 0,00 FH= 5,10   SZH= 17,78   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA= 213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 16,95   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	58,5 / 244,5	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	0,00	0,00	4,35	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,00	5,10	0,15
Szénhidrát (gr):	0,00	13,50	17,78	16,95
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	0,00	213,55	0,00

## Ebéd

	Magyaros kiskagyló (b) E, G	Párolt csirkemell (b)	Tejsz. pöréhgyma. pmell (b) T	
* Allergén				
** 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= 291,02   ZS= 11,48   TZS= 0,00 FH= 17,95   SZH= 26,31   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 23,92	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= 198,54   ZS= 12,73   TZS= 2,10 FH= 11,91   SZH= 7,70   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 14,44
* Allergén		Csemege uborka főétel (b) M	Sárgarépa-főétel (b) G, T	Párolt rizs (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= 0,24   SZH= 1,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 92,78   ZS= 1,16   TZS= 0,00 FH= 3,28   SZH= 16,83   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 88,74	EN= 166,20   ZS= 3,17   TZS= 0,00 FH= 4,11   SZH= 32,76   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 51,73
** 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	Alma (b) EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	Görögdió (b) EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	322,1 / 1348,4	200,5 / 839,4	422,4 / 1767,3
Zsír (gr):	0,00	11,52	3,83	15,90
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	2,10
Fehérje (gr):	0,00	18,51	18,65	16,02
Szénhidrát (gr):	0,00	33,02	22,11	53,75
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,49	1,47	2,01
Kalcium (Mgr):	0,00	28,38	102,99	126,56

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.08 - 2026.06.14

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

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

## Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (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= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	Borjúpárizsi (b)	Csipkelekvár (b)	Kométa csirkemellsonka (	
** Tápanyag:	EN= 35,25   ZS= 3,15   TZS= 1,29 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	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= 20,60   ZS= 1,80   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,48   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	
** Tápanyag:	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 0,00   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= 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
** Tápanyag:	Paradicsom (b)		Zöldpaprika (b)	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** 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= 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):	0,0 / 0,0	199,0 / 833,4	174,9 / 732,1	155,1 / 649,4
Zsír (gr):	0,00	7,23	3,56	5,37
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,24	1,09	1,30
Fehérje (gr):	0,00	4,90	4,48	6,10
Szénhidrát (gr):	0,00	26,02	29,34	21,70
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,35	0,02	0,50
Kalcium (Mgr):	0,00	5,58	3,78	5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	801,5 / 3356,0	754,0 / 3155,0	930,8 / 3891,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	25,73	23,69	35,51	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,08	3,11	4,35	0,00
Fehérje (gr):	0,00	33,43	35,83	32,89	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	101,34	94,86	120,39	0,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	6,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,94	1,56	2,71	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	235,26	508,77	313,11	0,00