

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(\* ) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék  
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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
	<b>Áfonyalekvár (b)</b>	<b>Sült paprikakrém (b)</b>	<b>Tepsis bundás kenyér (b)</b>	<b>Natúr vajkrém (b)</b>	<b>Cini Minis fahéjas (b)</b>
* Allergén			G, T, E	T	G
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN=251,30   ZS=13,14   TZS= 2,94 FH=13,22   SZH=19,71   CK= 0,00 SÓ= 0,71   KA=154,37	EN= 52,40   ZS= 5,00   TZS= 0,00 FH= 0,54   SZH= 0,96   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=126,00   ZS= 3,09   TZS= 0,33 FH= 1,83   SZH=22,02   CK= 7,47 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Koktélpapadicson (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 9,60   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= 4,80   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Póréhagyma (b)</b>		<b>Kaliforniai paprika (b)</b>	
* Allergén	G, T				
** Tápanyag:	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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	229,6 / 960,3	204,3 / 854,7	339,9 / 1429,8	246,8 / 1032,7	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	7,82	5,33	17,38	10,28	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,00	2,94	0,00	0,33
Fehérje (gr):	6,83	8,36	17,92	8,44	6,33
Szénhidrát (gr):	32,22	30,19	27,56	29,33	29,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,71	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	186,81	334,37	182,80	180,00

## Tízórai

	Barackos smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20   ZS= 4,21   TZS= 0,00 FH= 4,68   SZH=18,87   CK= 6,00 SÓ= 0,01   KA=180,00	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=144,63   ZS= 3,55   TZS= 0,00 FH= 4,15   SZH=22,96   CK= 6,00 SÓ= 0,00   KA=183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH=15,43   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	20,7 / 87,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,07	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,15	4,15	0,02	4,50
Szénhidrát (gr):	18,87	18,00	22,96	5,12	15,43
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

## Ébéd

	Sertés apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (b)	Hercegnő burgonya hal (b Grill csirkemell (b)
* Allergén		G, E	T, G	T, H
** Tápanyag:	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=139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH=10,96   SZH=11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 22,15	EN=182,41   ZS=13,11   TZS= 5,38 FH= 7,26   SZH= 8,22   CK= 0,00 SÓ= 1,80   KA= 38,04	EN=299,45   ZS=16,83   TZS= 0,00 FH=12,31   SZH=24,28   CK= 0,00 SÓ= 1,04   KA= 78,64
	<b>Tökfőzelék (b)</b>	<b>Karalábefőzelék (b)</b>	<b>Piskótakocka csokiöntette</b>	<b>Görögdinnye (b)</b>
* Allergén	T, G	T, G	G, E, T	
** Tápanyag:	EN=140,24   ZS= 4,85   TZS= 2,80 FH= 4,09   SZH=19,24   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA= 84,03	EN=246,06   ZS= 4,00   TZS= 1,89 FH=11,41   SZH=39,53   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=239,77	EN=219,89   ZS= 5,13   TZS= 0,00 FH= 7,50   SZH=35,58   CK=20,00 SÓ= 0,01   KA=128,89	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>Körte (b)</b>	<b>Banán (b)</b>		<b>Karfiolfőzelék (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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):	336,7 / 1416,9	443,0 / 1857,4	402,3 / 1679,0	313,0 / 1310,2
Zsír (gr):	14,54	9,08	18,24	16,92
Telített zsírsav (gr):	2,80	1,89	5,38	0,00
Fehérje (gr):	17,15	22,37	14,76	12,58
Szénhidrát (gr):	31,69	64,33	43,79	27,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	1,00	1,49	1,80	1,04
Kalcium (Mgr):	112,82	322,31	166,93	84,31
				<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
Energia (KC/KJ):				266,0 / 1122,5
Zsír (gr):				11,27
Telített zsírsav (gr):				2,80
Fehérje (gr):				20,83
Szénhidrát (gr):				17,82
Cukor (gr):				0,00
össz.Só (gr):				1,00
Kalcium (Mgr):				114,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Uzsonna

	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	Magyaros vajkrém (b)	Borjúpárizsi (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Pulykamell sonka (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 38,70   ZS= 3,75   TZS= 2,55 FH= 0,48   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,17   KA= 0,00	S EN= 35,25   ZS= 3,15   TZS= 1,29 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	M EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	T EN= 72,40   ZS= 5,60   TZS= 3,80 FH= 5,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,16   KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	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,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=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
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	Kigyóuborka (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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40

Energia (KC/KJ):	172,7 / 723,1
Zsír (gr):	4,81
Telített zsírsav (gr):	2,55
Fehérje (gr):	3,86
Szénhidrát (gr):	26,87
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,17
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	145,4 / 608,7
Zsír (gr):	3,73
Telített zsírsav (gr):	1,40
Fehérje (gr):	4,05
Szénhidrát (gr):	21,35
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,33
Kalcium (Mgr):	5,58

Energia (KC/KJ):	187,0 / 778,9
Zsír (gr):	4,66
Telített zsírsav (gr):	0,95
Fehérje (gr):	6,63
Szénhidrát (gr):	27,62
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	1,02
Kalcium (Mgr):	31,13

Energia (KC/KJ):	174,2 / 729,3
Zsír (gr):	3,88
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	8,78
Szénhidrát (gr):	24,20
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	206,9 / 866,2
Zsír (gr):	9,17
Telített zsírsav (gr):	4,86
Fehérje (gr):	7,90
Szénhidrát (gr):	21,60
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,17
Kalcium (Mgr):	5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	869,2 / 3644,6
Zsír (gr):	31,38
Telített zsírsav (gr):	6,41
Fehérje (gr):	32,52
Szénhidrát (gr):	109,65
Cukor (gr):	11,00
össz.Só (gr):	1,19
Kalcium (Mgr):	479,30

Energia (KC/KJ):	861,6 / 3610,3
Zsír (gr):	18,29
Telített zsírsav (gr):	3,29
Fehérje (gr):	34,93
Szénhidrát (gr):	133,87
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	2,02
Kalcium (Mgr):	514,71

Energia (KC/KJ):	1073,9 / 4492,8
Zsír (gr):	43,84
Telített zsírsav (gr):	9,27
Fehérje (gr):	43,46
Szénhidrát (gr):	121,94
Cukor (gr):	31,00
össz.Só (gr):	3,53
Kalcium (Mgr):	715,98

Energia (KC/KJ):	754,6 / 3159,1
Zsír (gr):	31,15
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	29,82
Szénhidrát (gr):	86,16
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	1,06
Kalcium (Mgr):	273,59

Energia (KC/KJ):	803,1 / 3369,3
Zsír (gr):	31,93
Telített zsírsav (gr):	7,99
Fehérje (gr):	39,56
Szénhidrát (gr):	83,92
Cukor (gr):	13,47
össz.Só (gr):	1,17
Kalcium (Mgr):	513,19

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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	Áfonyalekvár (b)	Sült paprikakrém (b)	Tojáskrém (b)	Natúr vajkrém (b)	Baracklekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN= 74,98   ZS= 7,49   TZS= 1,90 FH= 1,99   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,05   KA= 4,80	EN= 52,40   ZS= 5,00   TZS= 0,00 FH= 0,54   SZH= 0,96   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 30,60   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,09   SZH= 7,20   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	248,2 / 1038,4	204,3 / 854,7	260,0 / 1083,5	246,8 / 1032,7	238,0 / 995,7
Zsír (gr):	7,84	5,33	12,29	10,28	7,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	2,04	0,00	1,09
Fehérje (gr):	8,88	8,36	11,01	8,44	8,91
Szénhidrát (gr):	34,57	30,19	25,94	29,33	32,17
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,05	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	186,81	184,80	182,80	180,00

## Tízórai

	Barackos smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=130,20   ZS= 4,21   TZS= 0,00 FH= 4,68   SZH= 18,87   CK= 6,00 SÓ= 0,01   KA=180,00	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=144,63   ZS= 3,55   TZS= 0,00 FH= 4,15   SZH= 22,96   CK= 6,00 SÓ= 0,00   KA=183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 15,43   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	20,7 / 87,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,07	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,15	4,15	0,02	4,50
Szénhidrát (gr):	18,87	18,00	22,96	5,12	15,43
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

## Ébéd

	Sertés apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Főtt virsli (b)	Párolt halfilé (b)	Grill csirkemell (b)
* Allergén	T	G,E	T	H	T
** Tápanyag:	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=139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH=10,96   SZH=11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 22,15	EN=137,10   ZS=11,40   TZS= 4,69 FH= 7,90   SZH= 0,61   CK= 0,00 SÓ= 1,23   KA= 0,00	EN=146,20   ZS=10,10   TZS= 0,00 FH=11,64   SZH= 0,72   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 6,60	EN=113,60   ZS= 5,50   TZS= 0,00 FH=14,82   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 3,00
* Allergén	Tököfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Burgonya püré (b)	Karfiolfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=140,24   ZS= 4,85   TZS= 2,80 FH= 4,09   SZH=19,24   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA= 84,03	EN=246,06   ZS= 4,00   TZS= 1,89 FH=11,41   SZH=39,53   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=239,77	EN=139,63   ZS= 5,30   TZS= 0,00 FH= 4,56   SZH=17,27   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 42,48	EN=135,95   ZS= 4,05   TZS= 0,00 FH= 3,55   SZH=20,76   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 43,35	EN=127,30   ZS= 5,77   TZS= 2,80 FH= 5,69   SZH=11,85   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=107,00
* Allergén	Körte (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 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= 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):	336,7 / 1416,9	443,0 / 1857,4	301,8 / 1263,7	295,6 / 1237,7	266,0 / 1122,5
Zsír (gr):	14,54	9,08	16,70	14,24	11,27
Telített zsírsav (gr):	2,80	1,89	4,69	0,00	2,80
Fehérje (gr):	17,15	22,37	12,78	15,46	20,83
Szénhidrát (gr):	31,69	64,33	23,55	24,72	17,82
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,00	1,49	1,72	1,98	1,00
Kalcium (Mgr):	112,82	322,31	46,93	55,62	114,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(\* ) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=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

	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	T	S	M	T	T
** Tápanyag:	EN= 38,70   ZS= 3,75   TZS= 2,55 FH= 0,48   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,17   KA= 0,00	EN= 62,25   ZS= 6,15   TZS= 2,24 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,35   KA= 0,00	EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	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= 126,40   ZS= 11,60   TZS= 5,70 FH= 5,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,19   KA= 0,00
* 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= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40

Energia (KC/KJ):	172,7 / 723,1	191,0 / 799,8	187,0 / 778,9	174,2 / 729,3	252,6 / 1057,3
Zsír (gr):	4,81	6,75	4,66	3,88	12,19
Telített zsírsav (gr):	2,55	2,38	0,95	1,09	5,84
Fehérje (gr):	3,86	6,10	6,63	8,78	9,95
Szénhidrát (gr):	26,87	23,70	27,62	24,20	23,94
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,35	1,02	0,02	0,19
Kalcium (Mgr):	6,48	5,58	31,13	6,48	5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	887,8 / 3722,7	907,3 / 3801,4	893,5 / 3731,1	737,3 / 3086,7	876,7 / 3677,7
Zsír (gr):	31,40	21,31	37,21	28,47	35,44
Telített zsírsav (gr):	6,44	4,27	7,68	1,09	9,74
Fehérje (gr):	34,57	36,97	34,57	32,70	44,19
Szénhidrát (gr):	111,99	136,21	100,06	83,36	89,36
Cukor (gr):	11,00	5,00	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,19	2,04	2,80	1,99	1,20
Kalcium (Mgr):	479,30	514,71	446,42	244,90	513,19

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

## Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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
	<b>Áfonyalekvár (b)</b>	<b>Sült paprikakrém (b)</b>	<b>Tepsis bundás kenyér (b)</b>	<b>Natúr vajkrém (b)</b>	<b>Cini Minis fahéjas (b)</b>
* Allergén			G, T, E	T	G
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN=251,30   ZS=13,14   TZS= 2,94 FH=13,22   SZH=19,71   CK= 0,00 SÓ= 0,71   KA=154,37	EN= 52,40   ZS= 5,00   TZS= 0,00 FH= 0,54   SZH= 0,96   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=126,00   ZS= 3,09   TZS= 0,33 FH= 1,83   SZH=22,02   CK= 7,47 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Kóktélparadicsom (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,80   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Póréhagyma (b)</b>		<b>Kaliforniai paprika (b)</b>	
* Allergén	G, T				
** Tápanyag:	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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	229,6 / 960,3	204,3 / 854,7	339,9 / 1429,8	246,8 / 1032,7	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	7,82	5,33	17,38	10,28	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,00	2,94	0,00	0,33
Fehérje (gr):	6,83	8,36	17,92	8,44	6,33
Szénhidrát (gr):	32,22	30,19	27,56	29,33	29,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,71	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	186,81	334,37	182,80	180,00

### Tízórai

	Barackos smoothie (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20   ZS= 4,21   TZS= 0,00 FH= 4,68   SZH=18,87   CK= 6,00 SÓ= 0,01   KA=180,00	EN= 81,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,60   SZH=18,45   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= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH=15,43   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	20,7 / 87,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,07	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,60	4,15	0,02	4,50
Szénhidrát (gr):	18,87	18,45	22,96	5,12	15,43
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

### Ébéd

	Sertés apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (b)	Hercegnő burgonya hal (b Grill csirkemell (b)
* Allergén		G, E	T, G	T, H
** Tápanyag:	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=139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH=10,96   SZH=11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 22,15	EN=182,41   ZS=13,11   TZS= 5,38 FH= 7,26   SZH= 8,22   CK= 0,00 SÓ= 1,80   KA= 38,04	EN=299,45   ZS=16,83   TZS= 0,00 FH=12,31   SZH=24,28   CK= 0,00 SÓ= 1,04   KA= 78,64
	<b>Tököfőzelék (b)</b>	<b>Karalábefőzelék (b)</b>	<b>Piskótakocka csokiöntette</b>	<b>Görögdinnye (b)</b>
* Allergén	T, G	T, G	G, E, T	
** Tápanyag:	EN=140,24   ZS= 4,85   TZS= 2,80 FH= 4,09   SZH=19,24   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA= 84,03	EN=246,06   ZS= 4,00   TZS= 1,89 FH=11,41   SZH=39,53   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=239,77	EN=219,89   ZS= 5,13   TZS= 0,00 FH= 7,50   SZH=35,58   CK=20,00 SÓ= 0,01   KA=128,89	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>Körte (b)</b>	<b>Alma (b)</b>		<b>Alma (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 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
Energia (KC/KJ):	336,7 / 1416,9	410,5 / 1721,3	402,3 / 1679,0	313,0 / 1310,2
Zsír (gr):	14,54	9,08	18,24	16,92
Telített zsírsav (gr):	2,80	1,89	5,38	0,00
Fehérje (gr):	17,15	22,69	14,76	12,58
Szénhidrát (gr):	31,69	56,71	43,79	27,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	1,00	1,49	1,80	1,04
Kalcium (Mgr):	112,82	266,38	166,93	84,31

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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>Magyaros vajkrém (b)</b> T	<b>Borjúpárizsi (b)</b> S	<b>Tökmagvas csirkemájkré</b> M	<b>Pulykamell sonka (b)</b>	<b>Pannónia sajtszelet (b)</b> T
** Tápanyag:	EN= 38,70   ZS= 3,75   TZS= 2,55 FH= 0,48   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,17   KA= 0,00	EN= 35,25   ZS= 3,15   TZS= 1,29 FH= 1,65   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   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	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</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= 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= 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	<b>Kigyóuborka (b)</b>	<b>Paradicsom (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T
** 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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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>Kigyóuborka (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

Energia (KC/KJ):	172,7 / 723,1
Zsír (gr):	4,81
Telített zsírsav (gr):	2,55
Fehérje (gr):	3,86
Szénhidrát (gr):	26,87
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,17
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	145,4 / 608,7
Zsír (gr):	3,73
Telített zsírsav (gr):	1,40
Fehérje (gr):	4,05
Szénhidrát (gr):	21,35
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,33
Kalcium (Mgr):	5,58

Energia (KC/KJ):	187,0 / 778,9
Zsír (gr):	4,66
Telített zsírsav (gr):	0,95
Fehérje (gr):	6,63
Szénhidrát (gr):	27,62
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	1,02
Kalcium (Mgr):	31,13

Energia (KC/KJ):	174,2 / 729,3
Zsír (gr):	3,88
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	8,78
Szénhidrát (gr):	24,20
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	206,9 / 866,2
Zsír (gr):	9,17
Telített zsírsav (gr):	4,86
Fehérje (gr):	7,90
Szénhidrát (gr):	21,60
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,17
Kalcium (Mgr):	5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	869,2 / 3644,6
Zsír (gr):	31,38
Telített zsírsav (gr):	6,41
Fehérje (gr):	32,52
Szénhidrát (gr):	109,65
Cukor (gr):	11,00
össz.Só (gr):	1,19
Kalcium (Mgr):	479,30

Energia (KC/KJ):	841,1 / 3523,7
Zsír (gr):	18,29
Telített zsírsav (gr):	3,29
Fehérje (gr):	35,70
Szénhidrát (gr):	126,70
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	2,02
Kalcium (Mgr):	458,77

Energia (KC/KJ):	1073,9 / 4492,8
Zsír (gr):	43,84
Telített zsírsav (gr):	9,27
Fehérje (gr):	43,46
Szénhidrát (gr):	121,94
Cukor (gr):	31,00
össz.Só (gr):	3,53
Kalcium (Mgr):	715,98

Energia (KC/KJ):	754,6 / 3159,1
Zsír (gr):	31,15
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	29,82
Szénhidrát (gr):	86,16
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	1,06
Kalcium (Mgr):	273,59

Energia (KC/KJ):	803,1 / 3369,3
Zsír (gr):	31,93
Telített zsírsav (gr):	7,99
Fehérje (gr):	39,56
Szénhidrát (gr):	83,92
Cukor (gr):	13,47
össz.Só (gr):	1,17
Kalcium (Mgr):	513,19

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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
	Áfonyalekvár (b)	Sült paprikakrém (b)	Tepsis bundás kenyér (I) G,T,E	Laktózmentes kockasajt (G)	Cini Minis fahéjas (b) G
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN=250,30   ZS=13,14   TZS= 2,94 FH=13,08   SZH=19,67   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA=152,37	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=126,00   ZS= 3,09   TZS= 0,33 FH= 1,83   SZH=22,02   CK= 7,47 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b) G	Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b) G	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)		Kaliforniai paprika (b)	
* Allergén	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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	276,2 / 1155,4	232,3 / 971,7	366,9 / 1535,0	286,0 / 1196,5	238,0 / 995,4
Zsír (gr):	9,24	6,73	18,78	12,68	8,69
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	2,94	4,00	0,33
Fehérje (gr):	10,38	9,86	19,28	11,80	7,83
Szénhidrát (gr):	36,72	32,34	29,67	30,62	31,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47
össz.Só (gr):	0,28	0,46	0,75	0,66	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	246,81	392,37	312,80	240,00

## Tízórai

	Barackos smoothie (I)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (I)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20   ZS= 4,21   TZS= 0,00 FH= 4,68   SZH=18,72   CK= 6,00 SÓ= 0,20   KA=180,00	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=144,63   ZS= 3,55   TZS= 0,00 FH= 4,15   SZH=22,83   CK= 6,00 SÓ= 0,16   KA=183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH=15,28   CK= 1,00 SÓ= 0,20   KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	20,7 / 87,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,07	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,15	4,15	0,02	4,50
Szénhidrát (gr):	18,72	18,00	22,83	5,12	15,28
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

## Ébéd

	Sertés apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (I)	Hercegnő burgonya hal (I)	Grill csirkemell (b)
* Allergén		G,E	T,G	T,H	
** Tápanyag:	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=139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH=10,96   SZH=11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 22,15	EN=181,96   ZS=13,11   TZS= 5,38 FH= 7,30   SZH= 8,13   CK= 0,00 SÓ= 1,78   KA= 18,54	EN=300,70   ZS=16,83   TZS= 4,75 FH=12,19   SZH=24,10   CK= 0,00 SÓ= 1,12   KA= 78,64	EN=113,60   ZS= 5,50   TZS= 0,00 FH=14,82   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 3,00
	Tököfőzelék (I)	Karalábefőzelék (I)	Piskótakocka csokiöntette	Görögdinnye (b)	Karfielőfőzelék (I)
* Allergén	T,G	T,G	T,G,E		T,G
** Tápanyag:	EN=104,44   ZS= 1,13   TZS= 0,00 FH= 3,89   SZH=18,92   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 70,03	EN=227,46   ZS= 1,86   TZS= 0,00 FH=11,45   SZH=39,65   CK= 0,00 SÓ= 0,53   KA=252,72	EN=250,85   ZS= 5,13   TZS= 0,00 FH= 7,55   SZH=43,13   CK=20,00 SÓ= 0,18   KA=128,89	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=140,01   ZS= 6,11   TZS= 2,80 FH= 6,37   SZH=13,56   CK= 0,00 SÓ= 0,53   KA= 94,79
** Tápanyag:	Körte (b)	Banán (b)			Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	300,9 / 1259,4	424,4 / 1776,6	432,8 / 1708,0	314,2 / 1315,2	278,7 / 1168,2
Zsír (gr):	10,82	6,94	18,24	16,92	11,61
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	5,38	4,75	2,80
Fehérje (gr):	16,95	22,41	14,85	12,46	21,51
Szénhidrát (gr):	31,37	64,45	51,25	27,34	19,53
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,51	1,51	1,97	1,12	1,02
Kalcium (Mgr):	98,82	335,26	147,43	84,31	102,25

## Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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>Sonkákrem (b)</b>	<b>Borjúpárizsi (b)</b>	<b>Tökmagvas csirkemájkré</b>	<b>Pulykamell sonka (b)</b>	<b>Pannónia sajtszelet (b)</b>
** 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= 35,25   ZS= 3,15   TZS= 1,29 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   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	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>
** Tápanyag:	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=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
* Allergén	<b>Kigyóuborka (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Búzakenyér (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= 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	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<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>Kigyóuborka (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

Energia (KC/KJ): 182,2 / 762,9  
Zsír (gr): 4,36  
Telített zsírsav (gr): 0,95  
Fehérje (gr): 7,58  
Szénhidrát (gr): 26,52  
Cukor (gr): 5,00  
össz.Só (gr): 0,02  
Kalcium (Mgr): 6,48

191,0 / 799,8  
6,75  
2,38  
6,10  
23,70  
5,00  
0,35  
5,58

187,0 / 778,9  
4,66  
0,95  
6,63  
27,62  
5,00  
1,02  
31,13

174,2 / 729,3  
3,88  
1,09  
8,78  
24,20  
5,00  
0,02  
6,48

225,6 / 944,3  
9,19  
4,89  
9,95  
23,94  
5,00  
0,17  
5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 889,5 / 3722,1  
Zsír (gr): 28,63  
Telített zsírsav (gr): 2,04  
Fehérje (gr): 39,59  
Szénhidrát (gr): 113,32  
Cukor (gr): 11,00  
össz.Só (gr): 2,01  
Kalcium (Mgr): 525,30

916,7 / 3837,5  
20,57  
2,38  
38,52  
138,48  
5,00  
2,32  
587,66

1131,4 / 4627,0  
45,24  
9,27  
44,91  
131,38  
31,00  
3,90  
754,48

795,1 / 3327,9  
33,55  
9,84  
33,06  
87,28  
5,00  
1,80  
403,59

862,4 / 3610,1  
33,69  
8,02  
43,79  
89,97  
13,47  
1,65  
560,98

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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	Áfonyalekvár (b)	Sült paprikakrém (b)	Tepsis bundás kenyér (d)	Violife növényi sajtkrém (G,E)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN=142,30   ZS= 3,94   TZS= 0,14 FH= 7,72   SZH=18,73   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 8,37	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=126,00   ZS= 3,09   TZS= 0,33 FH= 1,83   SZH=22,02   CK= 7,47 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)		Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 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
Energia (KC/KJ):	290,2 / 1215,4	246,3 / 1031,7	272,9 / 1143,0	313,2 / 1311,7	252,0 / 1055,4
Zsír (gr):	5,74	3,23	6,08	9,98	5,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	0,14	0,95	0,33
Fehérje (gr):	4,74	4,22	8,28	3,76	2,19
Szénhidrát (gr):	54,12	49,74	46,13	51,72	48,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,49	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	246,81	248,37	242,80	240,00

## Tízórai

	Barackos rizstejtermék (d)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstej	Narancs-öszilé (b)	Banános smoothie (d)
** Tápanyag:	EN=129,70   ZS= 1,59   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH=29,23   CK= 2,00 SÓ= 0,01   KA=180,00	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=153,38   ZS= 1,36   TZS= 0,00 FH= 6,93   SZH=10,97   CK= 6,00 SÓ= 0,00   KA=183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=123,73   ZS= 1,05   TZS= 0,00 FH= 0,18   SZH=22,68   CK= 7,00 SÓ= 0,00   KA=153,55
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	20,7 / 87,0	123,7 / 518,2
Zsír (gr):	1,59	0,15	1,36	0,07	1,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,15	0,63	0,02	0,18
Szénhidrát (gr):	29,23	18,00	33,71	5,12	27,68
Cukor (gr):	2,00	0,00	6,00	0,00	7,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	153,55

## Ebéd

	Sertés apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (d)	Hercegnő burgonya hal (d Grill csirkemell (b)
* Allergén	G	G,E	G	H
** Tápanyag:	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=139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH=10,96   SZH=11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 22,15	EN=167,11   ZS=10,37   TZS= 3,28 FH= 6,93   SZH=10,97   CK= 0,00 SÓ= 1,78   KA= 48,54	EN=304,20   ZS=15,96   TZS= 4,75 FH=10,78   SZH=28,45   CK= 0,00 SÓ= 1,06   KA= 78,64
* Allergén	Tököfőzelék (d)	Karalábefőzelék (d)	Piskótakocka csokiöntetű	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN=119,14   ZS= 0,81   TZS= 0,00 FH= 3,08   SZH=24,19   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 94,03	EN=229,56   ZS= 1,33   TZS= 0,00 FH=10,61   SZH=42,26   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA=252,72	EN=257,85   ZS= 3,38   TZS= 0,00 FH= 3,16   SZH= 51,83   CK=20,00 SÓ= 0,05   KA=128,89	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén	Körte (b)	Banán (b)		Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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):	315,6 / 1321,2	426,5 / 1785,6	425,0 / 1675,9	317,7 / 1330,2
Zsír (gr):	10,51	6,41	13,75	16,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,28	4,75
Fehérje (gr):	16,14	21,57	11,65	11,05
Szénhidrát (gr):	36,64	67,06	62,80	31,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	1,47	1,47	1,84	1,06
Kalcium (Mgr):	122,82	335,26	177,43	84,31

## 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	Sonkákrem (b)	Borjúpárizsi (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Pulykamell sonka (b)	Violife növényi sajt szelet
** 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= 35,25   ZS= 3,15   TZS= 1,29 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 49,80   ZS= 3,80   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,62   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=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

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Kígyóborka (b)	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 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	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	Kígyóborka (b) EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	Zöldpaprika (b) EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	182,2 / 762,9	191,0 / 799,8	187,0 / 778,9	174,2 / 729,3	203,0 / 849,7
Zsír (gr):	4,36	6,75	4,66	3,88	7,39
Telített zsírsav (gr):	0,95	2,38	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr):	7,58	6,10	6,63	8,78	4,55
Szénhidrát (gr):	26,52	23,70	27,62	24,20	27,64
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	1,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48	5,58	31,13	6,48	5,18
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	917,7 / 3842,8	932,8 / 3906,5	1038,3 / 4240,4	825,8 / 3458,1	812,6 / 3403,9
Zsír (gr):	22,19	16,54	25,86	29,97	20,70
Telített zsírsav (gr):	2,04	2,38	4,37	6,79	1,42
Fehérje (gr):	28,95	32,04	27,19	23,61	26,85
Szénhidrát (gr):	146,50	158,49	170,26	112,73	124,16
Cukor (gr):	7,00	5,00	31,00	5,00	19,47
össz.Só (gr):	1,51	2,02	3,35	1,09	1,00
Kalcium (Mgr):	549,30	587,66	640,48	333,59	500,48

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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

## 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>Áfonyalekvár (b)</b>	<b>Sült paprikakrém (b)</b>	<b>Tepsis bundás kenyér (b)</b>	<b>Natúr vajkrém (b)</b>	<b>Cini Minis fahéjas (b)</b>
* Allergén			G, T, E	T	G
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN=251,30   ZS=13,14   TZS= 2,94 FH=13,22   SZH=19,71   CK= 0,00 SÓ= 0,71   KA=154,37	EN= 52,40   ZS= 5,00   TZS= 0,00 FH= 0,54   SZH= 0,96   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=126,00   ZS= 3,09   TZS= 0,33 FH= 1,83   SZH=22,02   CK= 7,47 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Kóktélparadicsom (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,80   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	<b>Kiskifli (b)</b>	<b>Póréhagyma (b)</b>		<b>Kaliforniai paprika (b)</b>	
* Allergén	G, T				
** Tápanyag:	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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	229,6 / 960,3	204,3 / 854,7	339,9 / 1429,8	246,8 / 1032,7	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	7,82	5,33	17,38	10,28	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,00	2,94	0,00	0,33
Fehérje (gr):	6,83	8,36	17,92	8,44	6,33
Szénhidrát (gr):	32,22	30,19	27,56	29,33	29,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,71	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	186,81	334,37	182,80	180,00

## Tízórai

	Barackos smoothie (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-őszilé (b)	Banános tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20   ZS= 4,21   TZS= 0,00 FH= 4,68   SZH=18,87   CK= 6,00 SÓ= 0,01   KA=180,00	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=144,63   ZS= 3,55   TZS= 0,00 FH= 4,15   SZH=22,96   CK= 6,00 SÓ= 0,00   KA=183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH=15,43   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	20,7 / 87,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,07	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,15	4,15	0,02	4,50
Szénhidrát (gr):	18,87	18,00	22,96	5,12	15,43
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

## Ébéd

	Csirke apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (b)	Hercegnő burgonya hal (b Grill csirkemell (b)
* Allergén		G, E	T, G	T, H
** Tápanyag:	EN= 94,48   ZS= 3,48   TZS= 0,00 FH=12,69   SZH= 2,16   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 9,23	EN=139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH=10,96   SZH=11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA=22,15	EN=182,41   ZS=13,11   TZS= 5,38 FH= 7,26   SZH= 8,22   CK= 0,00 SÓ= 1,80   KA= 38,04	EN=299,45   ZS=16,83   TZS= 0,00 FH=12,31   SZH=24,28   CK= 0,00 SÓ= 1,04   KA= 78,64
	<b>Tökfőzelék (b)</b>	<b>Karalábefőzelék (b)</b>	<b>Piskótakocka csokiöntette</b>	<b>Görögdinnye (b)</b>
* Allergén	T, G	T, G	G, E, T	
** Tápanyag:	EN=140,24   ZS= 4,85   TZS= 2,80 FH= 4,09   SZH=19,24   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA= 84,03	EN=246,06   ZS= 4,00   TZS= 1,89 FH=11,41   SZH=39,53   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=239,77	EN=219,89   ZS= 5,13   TZS= 0,00 FH= 7,50   SZH=35,58   CK=20,00 SÓ= 0,01   KA=128,89	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>Körte (b)</b>	<b>Banán (b)</b>		<b>Karfiolfőzelék (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 127,30   ZS= 5,77   TZS= 2,80 FH= 5,69   SZH=11,85   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=107,00
Energia (KC/KJ):	276,8 / 1166,3	443,0 / 1857,4	402,3 / 1679,0	313,0 / 1310,2
Zsír (gr):	8,33	9,08	18,24	16,92
Telített zsírsav (gr):	2,80	1,89	5,38	0,00
Fehérje (gr):	17,11	22,37	14,76	12,58
Szénhidrát (gr):	31,12	64,33	43,79	27,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	1,00	1,49	1,80	1,04
Kalcium (Mgr):	105,98	322,31	166,93	84,31
				<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
Energia (KC/KJ):				266,0 / 1122,5
Zsír (gr):				11,27
Telített zsírsav (gr):				2,80
Fehérje (gr):				20,83
Szénhidrát (gr):				17,82
Cukor (gr):				0,00
össz.Só (gr):				1,00
Kalcium (Mgr):				114,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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, 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>Magyaros vajkrém (b)</b> T	<b>Csirkemell sonka krém (b)</b> M	<b>Tökmagvas csirkemájkré</b> M	<b>Pulykamell sonka (b)</b> T	<b>Pannónia sajtszelet (b)</b> T
** Tápanyag:	EN= 38,70   ZS= 3,75   TZS= 2,55 FH= 0,48   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,17   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= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   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	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Vénusz margarin (b)</b> G	<b>Vénusz margarin (b)</b> 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= 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= 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	<b>Kigyóuborka (b)</b> G	<b>Paradicsom (b)</b> G	<b>Vajretek (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T
** 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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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>Kigyóuborka (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

Energia (KC/KJ):	172,7 / 723,1	152,9 / 640,1	187,0 / 778,9	174,2 / 729,3	206,9 / 866,2
Zsír (gr):	4,81	4,00	4,66	3,88	9,17
Telített zsírsav (gr):	2,55	1,06	0,95	1,09	4,86
Fehérje (gr):	3,86	5,25	6,63	8,78	7,90
Szénhidrát (gr):	26,87	21,41	27,62	24,20	21,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,35	1,02	0,02	0,17
Kalcium (Mgr):	6,48	5,58	31,13	6,48	5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	809,3 / 3394,1	869,1 / 3641,7	1073,9 / 4492,8	754,6 / 3159,1	803,1 / 3369,3
Zsír (gr):	25,17	18,56	43,84	31,15	31,93
Telített zsírsav (gr):	6,41	2,95	9,27	1,09	7,99
Fehérje (gr):	32,48	36,13	43,46	29,82	39,56
Szénhidrát (gr):	109,08	133,93	121,94	86,16	83,92
Cukor (gr):	11,00	5,00	31,00	5,00	13,47
össz.Só (gr):	1,19	2,04	3,53	1,06	1,17
Kalcium (Mgr):	472,46	514,71	715,98	273,59	513,19

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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	Áfonyalekvár (b)	Sült paprikakrém (b)	Kométa csomlósonka krém	Violife növényi sajtkrém (G)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80   ZS= 0,08   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 9,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN= 74,60   ZS= 7,80   TZS= 2,14 FH= 3,60   SZH= 26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,51   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=126,00   ZS= 3,09   TZS= 0,33 FH= 0,36   SZH=22,02   CK= 7,47 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,06   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   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
Energia (KC/KJ):	290,2 / 1215,4	246,3 / 1031,7	301,6 / 1263,0	313,2 / 1311,7	252,0 / 1055,4
Zsír (gr):	5,74	3,23	10,50	9,98	5,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	2,28	0,95	0,33
Fehérje (gr):	4,74	4,22	8,48	3,76	2,19
Szénhidrát (gr):	54,12	49,74	45,52	51,72	48,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,51	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	246,81	240,00	242,80	240,00

## Tízórai

	Barackos rizstejtermék (d)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstej	Narancs-öszilék (b)	Banános smoothie (d)
** Tápanyag:	EN=129,70   ZS= 1,59   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH=29,23   CK= 2,00 SÓ= 0,01   KA=180,00	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=153,38   ZS= 1,36   TZS= 0,00 FH= 6,93   SZH=10,97   CK= 6,00 SÓ= 0,00   KA=183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=123,73   ZS= 1,05   TZS= 0,00 FH= 0,18   SZH=27,68   CK= 7,00 SÓ= 0,00   KA=153,55
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	20,7 / 87,0	123,7 / 518,2
Zsír (gr):	1,59	0,15	1,36	0,07	1,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,15	0,63	0,02	0,18
Szénhidrát (gr):	29,23	18,00	33,71	5,12	27,68
Cukor (gr):	2,00	0,00	6,00	0,00	7,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	153,55

## Ebéd

	Sertés apróhús (b)	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (d)	Hercegnő burgonya hal (d Grill csirkemell (b)
* Allergén	G	G	G	H
** Tápanyag:	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=135,99   ZS= 4,84   TZS= 0,00 FH=10,64   SZH=11,50   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 21,35	EN=167,11   ZS=10,37   TZS= 3,28 FH= 6,93   SZH=10,97   CK= 0,00 SÓ= 1,78   KA= 48,54	EN=304,20   ZS=15,96   TZS= 4,75 FH=10,78   SZH=28,45   CK= 0,00 SÓ= 1,06   KA= 78,64
* Allergén	Tököfőzelék (d)	Karalábefőzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN=119,14   ZS= 0,81   TZS= 0,00 FH= 3,08   SZH=24,19   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 94,03	EN=229,56   ZS= 1,33   TZS= 0,00 FH=10,61   SZH=42,26   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA=252,72	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= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén	Körte (b)	Banán (b)		Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 9,72   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 12,72	EN= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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):	315,6 / 1321,2	423,2 / 1771,8	462,1 / 1934,9	317,7 / 1330,2
Zsír (gr):	10,51	6,17	13,45	16,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,28	4,75
Fehérje (gr):	16,14	21,25	12,20	11,05
Szénhidrát (gr):	36,64	67,04	75,92	31,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,47	1,47	1,88	1,06
Kalcium (Mgr):	122,82	334,46	228,54	84,31

## 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	Sonkákrem (b)	Borjúpárizsi (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Pulykamell sonka (b)	Violife növényi sajt szelet
** 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= 35,25   ZS= 3,15   TZS= 1,29 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,33   KA= 0,00	EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 49,80   ZS= 3,80   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,62   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=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

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

## Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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, 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

	Kígyóborka (b)	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
<b>* Allergén</b>		<b>G</b>		<b>G</b>	<b>G</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= 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	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<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>Kígyóborka (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
Energia (KC/KJ):	182,2 / 762,9	191,0 / 799,8	187,0 / 778,9	174,2 / 729,3	203,0 / 849,7
Zsír (gr):	4,36	6,75	4,66	3,88	7,39
Telített zsírsav (gr):	0,95	2,38	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr):	7,58	6,10	6,63	8,78	4,55
Szénhidrát (gr):	26,52	23,70	27,62	24,20	27,64
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	1,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48	5,58	31,13	6,48	5,18
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	917,7 / 3842,8	929,5 / 3892,7	1104,1 / 4619,4	825,8 / 3458,1	812,6 / 3403,9
Zsír (gr):	22,19	16,30	29,98	29,97	20,70
Telített zsírsav (gr):	2,04	2,38	6,51	6,79	1,42
Fehérje (gr):	28,95	31,71	27,93	23,61	26,85
Szénhidrát (gr):	146,50	158,48	182,77	112,73	124,16
Cukor (gr):	7,00	5,00	16,00	5,00	19,47
össz.Só (gr):	1,51	2,02	3,41	1,09	1,00
Kalcium (Mgr):	549,30	586,86	683,22	333,59	500,48



# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(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=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

** 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>Magyaros vajkrém (b)</b> T	<b>Borjúpárizsi (b)</b> S	<b>Tökmagvas csirkemájkré</b> M	<b>Pulykamell sonka (b)</b>	<b>Pannónia sajtszelet (b)</b> T
** Tápanyag:	EN= 38,70   ZS= 3,75   TZS= 2,55 FH= 0,48   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,17   KA= 0,00	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= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   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	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</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= 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= 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	<b>Kigyóuborka (b)</b>	<b>Kaliforniai paprika (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kiskifli (b)</b> G, T
** 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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH=15,58   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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>Kigyóuborka (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

Energia (KC/KJ):	172,7 / 723,1
Zsír (gr):	4,81
Telített zsírsav (gr):	2,55
Fehérje (gr):	3,86
Szénhidrát (gr):	26,87
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,17
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	146,8 / 614,5
Zsír (gr):	3,73
Telített zsírsav (gr):	1,40
Fehérje (gr):	4,31
Szénhidrát (gr):	22,35
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,33
Kalcium (Mgr):	6,58

Energia (KC/KJ):	187,0 / 778,9
Zsír (gr):	4,66
Telített zsírsav (gr):	0,95
Fehérje (gr):	6,63
Szénhidrát (gr):	27,62
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	1,02
Kalcium (Mgr):	31,13

Energia (KC/KJ):	174,2 / 729,3
Zsír (gr):	3,88
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	8,78
Szénhidrát (gr):	24,20
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48

Energia (KC/KJ):	206,9 / 866,2
Zsír (gr):	9,17
Telített zsírsav (gr):	4,86
Fehérje (gr):	7,90
Szénhidrát (gr):	21,60
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	0,17
Kalcium (Mgr):	5,18

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	869,2 / 3644,6
Zsír (gr):	31,38
Telített zsírsav (gr):	6,41
Fehérje (gr):	32,52
Szénhidrát (gr):	109,65
Cukor (gr):	11,00
össz.Só (gr):	1,19
Kalcium (Mgr):	479,30

Energia (KC/KJ):	863,0 / 3616,2
Zsír (gr):	18,29
Telített zsírsav (gr):	3,29
Fehérje (gr):	35,19
Szénhidrát (gr):	134,87
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	2,02
Kalcium (Mgr):	515,71

Energia (KC/KJ):	1071,1 / 4481,1
Zsír (gr):	43,81
Telített zsírsav (gr):	9,27
Fehérje (gr):	43,41
Szénhidrát (gr):	121,39
Cukor (gr):	31,00
össz.Só (gr):	3,53
Kalcium (Mgr):	718,68

Energia (KC/KJ):	754,6 / 3159,1
Zsír (gr):	31,15
Telített zsírsav (gr):	1,09
Fehérje (gr):	29,82
Szénhidrát (gr):	86,16
Cukor (gr):	5,00
össz.Só (gr):	1,06
Kalcium (Mgr):	273,59

Energia (KC/KJ):	803,1 / 3369,3
Zsír (gr):	31,93
Telített zsírsav (gr):	7,99
Fehérje (gr):	39,56
Szénhidrát (gr):	83,92
Cukor (gr):	13,47
össz.Só (gr):	1,17
Kalcium (Mgr):	513,19

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Reggeli

	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				
** 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= 10,85   ZS= 0,05   TZS= 0,00 FH= 0,45   SZH= 2,07   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 2,85	EN= 251,30   ZS= 13,14   TZS= 2,94 FH= 13,22   SZH= 19,71   CK= 0,00 SÓ= 0,71   KA= 154,37	EN= 52,40   ZS= 5,00   TZS= 0,00 FH= 0,54   SZH= 0,96   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén				
** 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= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,80   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén				
** 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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	204,3 / 854,7	339,9 / 1429,8	246,8 / 1032,7
Zsír (gr):	0,00	5,33	17,38	10,28
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,94	0,00
Fehérje (gr):	0,00	8,36	17,92	8,44
Szénhidrát (gr):	0,00	30,19	27,56	29,33
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	186,81	334,37	182,80

## Tízórai

	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancs-öszilé (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= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 144,63   ZS= 3,55   TZS= 0,00 FH= 4,15   SZH= 22,96   CK= 6,00 SÓ= 0,00   KA= 183,55	EN= 20,70   ZS= 0,07   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 5,12   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	20,7 / 87,0
Zsír (gr):	0,00	0,15	3,55	0,07
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,15	4,15	0,02
Szénhidrát (gr):	0,00	18,00	22,96	5,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	0,00	183,55	0,00

## Ebéd

	Zabpelyhes húsgombóc p	Frankfurti leves (b)	Hercegnő burgonya hal (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= 139,29   ZS= 5,08   TZS= 0,00 FH= 10,96   SZH= 11,51   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 22,15	EN= 182,41   ZS= 13,11   TZS= 5,38 FH= 7,26   SZH= 8,22   CK= 0,00 SÓ= 1,80   KA= 38,04	EN= 299,45   ZS= 16,83   TZS= 0,00 FH= 12,31   SZH= 24,28   CK= 0,00 SÓ= 1,04   KA= 78,64
* 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= 246,06   ZS= 4,00   TZS= 1,89 FH= 11,41   SZH= 39,53   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA= 239,77	EN= 219,89   ZS= 5,13   TZS= 0,00 FH= 7,50   SZH= 35,58   CK= 20,00 SÓ= 0,01   KA= 128,89	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* 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= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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):	0,0 / 0,0	443,0 / 1857,4	402,3 / 1679,0	313,0 / 1310,2
Zsír (gr):	0,00	9,08	18,24	16,92
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,89	5,38	0,00
Fehérje (gr):	0,00	22,37	14,76	12,58
Szénhidrát (gr):	0,00	64,33	43,79	27,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,49	1,80	1,04
Kalcium (Mgr):	0,00	322,31	166,93	84,31

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.15 - 2026.06.21

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

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, 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)	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	Borjómájás Pick (b) S, T	Tökmagvas csirkemájkré M	Pulykamell sonka (b)	
** Tápanyag:	EN= 66,60   ZS= 6,20   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,28   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00	EN= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 21,20   ZS= 0,30   TZS= 0,00 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Kiskifli (b) G, T	Rozsos baguette (b) G	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b) G	
** Tápanyag:	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 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= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	176,7 / 739,9	187,0 / 778,9	174,2 / 729,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	6,78	4,66	3,88	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,71	0,95	1,09	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,80	6,63	8,78	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	21,56	27,62	24,20	0,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,36	1,02	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	5,58	31,13	6,48	0,00

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	893,0 / 3741,5	1073,9 / 4492,8	754,6 / 3159,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	21,34	43,84	31,15	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,60	9,27	1,09	0,00
Fehérje (gr):	0,00	35,68	43,46	29,82	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	134,07	121,94	86,16	0,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	31,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	2,05	3,53	1,06	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	514,71	715,98	273,59	0,00