

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Reggeli

	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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 50,34   ZS= 2,80   TZS= 1,19 FH= 2,96   SZH= 2,95   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 30,63	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	226,9 / 949,2	242,4 / 1014,0	216,7 / 909,6	217,3 / 904,9	232,1 / 971,0
Zsír (gr):	7,89	10,33	7,58	5,21	7,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,30	0,14	1,09
Fehérje (gr):	7,19	10,56	9,94	8,24	8,82
Szénhidrát (gr):	31,14	25,89	26,37	31,94	30,87
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,11	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	210,63	185,28	180,00

## Tízórai

	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Kajsziaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   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
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	104,1 / 435,2	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,75	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,75	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	16,50	12,05	12,00	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ébéd

	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G, E	T	T	G, E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	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= 161,39   ZS= 9,53   TZS= 2,80 FH= 15,52   SZH= 2,10   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 32,94	EN= 185,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH= 10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Copfocská tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 105,02   ZS= 2,29   TZS= 0,82 FH= 5,29   SZH= 13,72   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 49,80	EN= 150,55   ZS= 3,45   TZS= 1,75 FH= 4,78   SZH= 24,35   CK= 0,00 SÓ= 1,01   KA= 55,20	EN= 147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN= 248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH= 41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN= 160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH= 14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07
* Allergén	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	212,7 / 890,6	362,6 / 1518,9	334,3 / 1407,3	427,0 / 1787,9	284,3 / 1121,8
Zsír (gr):	4,79	13,14	10,62	14,89	11,55
Telített zsírsav (gr):	0,85	1,75	2,80	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,30	17,51	20,65	14,50	13,09
Szénhidrát (gr):	25,37	40,36	36,97	53,40	27,80
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,50	1,99	1,08	0,98
Kalcium (Mgr):	83,02	131,66	37,40	31,37	138,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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>Sonka szelet (b)</b>	<b>Házi csokis zabkeksz (b)</b> T, G, E	<b>Nosztalgia párizsi (b)</b> S	<b>Gouda sajt szelet (b)</b> T	<b>Csirkehúsos zöldségkrém</b> M, T	
** Tápanyag:	EN= 23,55   ZS= 1,07   TZS= 0,00 FH= 3,39   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,15   KA= 4,80	EN= 222,04   ZS= 9,37   TZS= 0,00 FH= 8,42   SZH= 26,18   CK= 10,00 SÓ= 0,02   KA= 22,17	EN= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 70,00   ZS= 5,40   TZS= 3,30 FH= 5,10   SZH= 0,04   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 0,00	EN= 59,21   ZS= 3,39   TZS= 1,46 FH= 4,45   SZH= 2,42   CK= 0,00 SÓ= 0,01   KA= 14,72	
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b> G	
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	
* Allergén	<b>Hagymás kenyér (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kaliforniai paprika (b)</b>	
** Tápanyag:	EN= 106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH= 19,64   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= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	<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>Póréhagyma (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	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):	189,3 / 792,4	249,8 / 1045,9	197,6 / 827,2	226,2 / 946,9	189,4 / 790,8
Zsír (gr):	5,35	9,37	7,36	9,00	3,99
Telített zsírsav (gr):	1,55	0,00	0,95	4,39	1,60
Fehérje (gr):	7,20	8,53	5,03	9,82	9,16
Szénhidrát (gr):	25,40	31,80	26,19	24,41	27,04
Cukor (gr):	5,00	15,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,42	0,01
Kalcium (Mgr):	10,38	25,95	6,48	7,74	21,30

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	705,0 / 2950,2	925,2 / 3874,3	852,7 / 3579,3	923,0 / 3860,2	841,9 / 3452,8
Zsír (gr):	19,52	33,60	29,76	29,09	27,65
Telített zsírsav (gr):	3,49	3,17	5,05	4,56	2,69
Fehérje (gr):	32,49	37,35	40,11	32,57	36,18
Szénhidrát (gr):	93,91	114,55	101,59	121,75	103,50
Cukor (gr):	8,50	15,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,70	1,53	2,11	2,01	1,01
Kalcium (Mgr):	393,40	337,61	434,51	224,38	553,31

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Csicscriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 50,34   ZS= 2,80   TZS= 1,19 FH= 2,96   SZH= 2,95   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 30,63	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (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= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	223,9 / 936,7	242,4 / 1014,0	235,3 / 987,7	214,3 / 892,3	232,1 / 971,0
Zsír (gr):	7,76	10,33	7,60	5,08	7,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,33	0,14	1,09
Fehérje (gr):	8,82	10,56	11,98	9,88	8,82
Szénhidrát (gr):	29,02	25,89	28,72	29,82	30,87
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,11	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	210,63	185,28	180,00

## Tízórai

	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Kajsziaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   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
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	104,1 / 435,2	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,75	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,75	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	16,50	12,05	12,00	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ébéd

	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G, E	T	T	G, E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	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= 161,39   ZS= 9,53   TZS= 2,80 FH= 15,52   SZH= 2,10   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 32,94	EN= 185,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH= 10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 105,02   ZS= 2,29   TZS= 0,82 FH= 5,29   SZH= 13,72   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 49,80	EN= 150,55   ZS= 3,45   TZS= 1,75 FH= 4,78   SZH= 24,35   CK= 0,00 SÓ= 1,01   KA= 55,20	EN= 92,40   ZS= 0,21   TZS= 0,00 FH= 2,63   SZH= 19,32   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 7,35	EN= 248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH= 41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN= 160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH= 14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07
* Allergén	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	212,7 / 890,6	362,6 / 1518,9	278,9 / 1175,1	427,0 / 1787,9	284,3 / 1121,8
Zsír (gr):	4,79	13,14	9,74	14,89	11,55
Telített zsírsav (gr):	0,85	1,75	2,80	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,30	17,51	18,47	14,50	13,09
Szénhidrát (gr):	25,37	40,36	27,09	53,40	27,80
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,50	1,98	1,08	0,98
Kalcium (Mgr):	83,02	131,66	44,75	31,37	138,46

## Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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=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

	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)	Baracklekvár (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Gouda sajtkrém (b)	Csirkehúsos zöldségkrém
** Tápanyag:	EN= 48,20   ZS= 3,30   TZS= 0,95 FH= 4,20   SZH= 0,60   CK= 0,00 SÓ= 0,02   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	EN= 63,60   ZS= 6,30   TZS= 0,95 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 97,00   ZS= 8,40   TZS= 4,25 FH= 5,10   SZH= 0,04   CK= 0,00 SÓ= 0,42   KA= 0,00	EN= 59,21   ZS= 3,39   TZS= 1,46 FH= 4,45   SZH= 2,42   CK= 0,00 SÓ= 0,01   KA= 14,72
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 1,80   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 0,26   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,70	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	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):	187,0 / 782,6	181,8 / 761,0	197,6 / 827,2	225,8 / 945,2	189,4 / 790,8
Zsír (gr):	4,58	3,58	7,36	9,00	3,99
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,95	4,39	1,60
Fehérje (gr):	8,01	4,52	5,03	9,55	9,16
Szénhidrát (gr):	25,74	30,74	26,19	23,66	27,04
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,42	0,01
Kalcium (Mgr):	5,58	3,78	6,48	5,58	21,30
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	699,6 / 2927,9	857,2 / 3589,4	815,9 / 3425,2	919,6 / 3845,9	841,9 / 3452,8
Zsír (gr):	18,63	27,80	28,90	28,96	27,65
Telített zsírsav (gr):	3,50	4,27	5,08	4,57	2,69
Fehérje (gr):	34,93	33,34	39,98	33,93	36,18
Szénhidrát (gr):	92,13	113,49	94,05	118,88	103,50
Cukor (gr):	8,50	5,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,55	1,53	2,10	2,01	1,01
Kalcium (Mgr):	388,60	315,44	441,86	222,22	553,31

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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=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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 50,34   ZS= 2,80   TZS= 1,19 FH= 2,96   SZH= 2,95   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 30,63	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	226,9 / 949,2	242,4 / 1014,0	216,7 / 909,6	217,3 / 904,9	232,1 / 971,0
Zsír (gr):	7,89	10,33	7,58	5,21	7,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,30	0,14	1,09
Fehérje (gr):	7,19	10,56	9,94	8,24	8,82
Szénhidrát (gr):	31,14	25,89	26,37	31,94	30,87
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,11	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	210,63	185,28	180,00

## Tízórai

	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Kajsziaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   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
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	104,1 / 435,2	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,75	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,75	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	16,50	12,05	12,00	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ébéd

	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G, E		T	G, E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	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= 161,39   ZS= 9,53   TZS= 2,80 FH= 15,52   SZH= 2,10   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 32,94	EN= 185,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH= 10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Copfocská tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 105,02   ZS= 2,29   TZS= 0,82 FH= 5,29   SZH= 13,72   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 49,80	EN= 150,55   ZS= 3,45   TZS= 1,75 FH= 4,78   SZH= 24,35   CK= 0,00 SÓ= 1,01   KA= 55,20	EN= 147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN= 248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH= 41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN= 160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH= 14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07
* Allergén	Görögdinnye (b)	Körte (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	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= 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= 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):	212,7 / 890,6	347,0 / 1454,0	334,3 / 1407,3	427,0 / 1787,9	251,7 / 985,7
Zsír (gr):	4,79	13,14	10,62	14,89	11,55
Telített zsírsav (gr):	0,85	1,75	2,80	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,30	17,83	20,65	14,50	13,42
Szénhidrát (gr):	25,37	36,80	36,97	53,40	20,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,50	1,99	1,08	0,98
Kalcium (Mgr):	83,02	83,99	37,40	31,37	82,53

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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>Sonka szelet (b)</b>	<b>Házi csokis zabkeksz (b)</b> T, G, E	<b>Nosztalgia párizsi (b)</b> S	<b>Gouda sajt szelet (b)</b> T	<b>Csirkehúsos zöldségkrém</b> M, T
** Tápanyag:	EN= 23,55   ZS= 1,07   TZS= 0,00 FH= 3,39   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,15   KA= 4,80	EN=222,04   ZS= 9,37   TZS= 0,00 FH= 8,42   SZH=26,18   CK=10,00 SÓ= 0,02   KA= 22,17	EN= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 70,00   ZS= 5,40   TZS= 3,30 FH= 5,10   SZH= 0,04   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 0,00	EN= 59,21   ZS= 3,39   TZS= 1,46 FH= 4,45   SZH= 2,42   CK= 0,00 SÓ= 0,01   KA= 14,72
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b> G
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Hagymás kenyér (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kaliforniai paprika (b)</b>
** Tápanyag:	EN=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   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=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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	<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>Póréhagyma (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	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):	189,3 / 792,4	249,8 / 1045,9	197,6 / 827,2	226,2 / 946,9	189,4 / 790,8
Zsír (gr):	5,35	9,37	7,36	9,00	3,99
Telített zsírsav (gr):	1,55	0,00	0,95	4,39	1,60
Fehérje (gr):	7,20	8,53	5,03	9,82	9,16
Szénhidrát (gr):	25,40	31,80	26,19	24,41	27,04
Cukor (gr):	5,00	15,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,42	0,01
Kalcium (Mgr):	10,38	25,95	6,48	7,74	21,30

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	705,0 / 2950,2	909,7 / 3809,4	852,7 / 3579,3	923,0 / 3860,2	809,3 / 3316,7
Zsír (gr):	19,52	33,60	29,76	29,09	27,65
Telített zsírsav (gr):	3,49	3,17	5,05	4,56	2,69
Fehérje (gr):	32,49	37,68	40,11	32,57	36,50
Szénhidrát (gr):	93,91	110,98	101,59	121,75	95,88
Cukor (gr):	8,50	15,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,70	1,53	2,11	2,01	1,01
Kalcium (Mgr):	393,40	289,94	434,51	224,38	497,38

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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=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

	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
	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Sonkakrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
* Allergén		H		M	
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 4,05   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 9,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 48,20   ZS= 3,30   TZS= 0,95 FH= 4,20   SZH= 9,40   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 9,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		G	G	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= 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= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   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
	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G				G
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	254,9 / 1066,2	270,4 / 1131,0	261,2 / 1092,6	245,3 / 1021,9	260,1 / 1088,0
Zsír (gr):	9,29	11,73	9,50	6,61	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	8,69	12,06	14,72	9,74	10,32
Szénhidrát (gr):	33,29	28,04	28,32	34,09	33,02
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,78	0,28
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	240,00	245,28	240,00

## Tízórai

	Laktózmentes gyümölcs j	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi tejturmix (I)	Kajsziaracklé (b)	Málnás LM tejturmix (I)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=176,00   ZS= 5,40   TZS= 3,60 FH= 7,20   SZH= 22,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=240,00	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   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
Energia (KC/KJ):	176,0 / 736,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	5,40	0,75	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	7,20	0,75	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	22,80	16,50	15,90	12,00	17,63
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ébéd

	Majorannás májfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (I)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G, E		T	G, E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	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= 99,19   ZS= 9,21   TZS= 2,80 FH= 1,06   SZH= 2,14   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 15,94	EN=185,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH=10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
	Brokkolifőzelék (I)	Zellerfőzelék (I)	Copfocská tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (I)
* Allergén	T, G	T, G, Z	G	G	T, G
** Tápanyag:	EN=148,60   ZS= 6,88   TZS= 2,95 FH= 6,33   SZH= 12,88   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 25,80	EN=138,70   ZS= 1,79   TZS= 0,00 FH= 5,04   SZH= 24,81   CK= 0,00 SÓ= 1,05   KA= 84,70	EN=147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN=248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH= 41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN=149,41   ZS= 6,19   TZS= 0,00 FH= 6,05   SZH= 13,31   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 38,07
	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	256,3 / 1073,4	350,7 / 1467,7	272,1 / 1139,3	427,0 / 1787,9	273,1 / 1075,0
Zsír (gr):	9,38	11,48	10,30	14,89	10,99
Telített zsírsav (gr):	2,98	0,00	2,80	0,03	0,00
Fehérje (gr):	16,34	17,78	6,19	14,50	12,49
Szénhidrát (gr):	24,53	40,83	37,01	53,40	26,83
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,54	1,99	1,08	1,02
Kalcium (Mgr):	59,02	161,16	20,40	31,37	114,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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>Sonka szelet (b)</b>	<b>Baracklekvár db (b)</b>	<b>Nosztalgia párizsi (b)</b>	<b>Pannónia sajtselet (b)</b>	<b>Csirkehúsos zöldségkrém</b>
** Tápanyag:	EN= 23,55   ZS= 1,07   TZS= 0,00 FH= 3,39   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,15   KA= 4,80	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= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   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	EN= 64,51   ZS= 4,19   TZS= 0,95 FH= 4,15   SZH= 2,25   CK= 0,00 SÓ= 0,03   KA= 14,72
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Hagymás kenyér (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Kaliforniai paprika (b)</b>
** Tápanyag:	EN=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	<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>Póréhagyma (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	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):	189,3 / 792,4	151,2 / 632,9	197,6 / 827,2	228,6 / 956,9	194,7 / 813,0
Zsír (gr):	5,35	3,56	7,36	9,20	4,79
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,95	4,89	1,09
Fehérje (gr):	7,20	4,43	5,03	10,12	8,86
Szénhidrát (gr):	25,40	23,54	26,19	24,47	26,87
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,17	0,03
Kalcium (Mgr):	10,38	3,78	6,48	7,74	21,30

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	876,5 / 3668,0	842,8 / 3527,1	851,0 / 3561,3	953,4 / 3987,2	864,0 / 3545,2
Zsír (gr):	29,41	27,52	31,36	30,69	29,29
Telített zsírsav (gr):	9,22	2,52	4,84	5,06	2,19
Fehérje (gr):	39,43	35,01	30,44	34,37	36,78
Szénhidrát (gr):	106,02	108,90	107,42	123,96	104,35
Cukor (gr):	8,50	5,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,96	1,83	2,47	2,03	1,52
Kalcium (Mgr):	549,40	404,94	446,88	284,38	589,31

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Sonkakrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=4,05   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 48,20   ZS= 3,30   TZS= 0,95 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	268,9 / 1126,2	284,4 / 1191,0	275,2 / 1152,6	259,3 / 1081,9	274,1 / 1148,0
Zsír (gr):	5,79	8,23	6,00	3,11	5,66
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	3,05	6,42	9,08	4,10	4,68
Szénhidrát (gr):	50,69	45,44	45,72	51,49	50,42
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	240,00	245,28	240,00

## Tízórai

	Banános rizstejturmix (d)	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi rizstejturmix (d)	Kajsziarackl (b)	Málnás rizstejturmix (d)
** Tápanyag:	EN=130,63   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH=28,33   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH=16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=12,00   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
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	70,5 / 295,5	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5	146,6 / 614,2
Zsír (gr):	1,58	0,75	1,58	0,00	1,73
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,75	0,27	0,00	0,87
Szénhidrát (gr):	28,33	16,50	28,95	12,00	30,68
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ebéd

	Majorannás májfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (d)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G E			G E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	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= 65,39   ZS= 5,14   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 3,70   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 27,94	EN=165,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH=10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
* Allergén	Brokkolifőzelék (d)	Zellerfőzelék (d)	Copfocská tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=115,50   ZS= 1,41   TZS= 0,15 FH= 5,22   SZH=18,03   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 85,80	EN=142,20   ZS= 0,92   TZS= 0,00 FH= 3,63   SZH=29,16   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 84,70	EN=147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH=29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN=248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH=41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN=187,71   ZS= 6,34   TZS= 0,00 FH= 5,26   SZH=23,49   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA=122,53
* Allergén	Görögdiinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdiinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	223,2 / 935,0	354,2 / 1482,7	238,3 / 997,9	427,0 / 1787,9	311,4 / 1235,7
Zsír (gr):	3,90	10,61	6,23	14,89	11,14
Telített zsírsav (gr):	0,18	0,00	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,23	16,37	5,36	14,50	11,70
Szénhidrát (gr):	29,68	45,18	38,57	53,40	37,02
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,47	1,97	1,08	0,98
Kalcium (Mgr):	119,02	161,16	32,40	31,37	198,92

## 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	Sonka szelet (b)	Baracklekvár db (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Violife növényi sajt szelet	Csirkehúsos zöldségkrém
** Tápanyag:	EN= 23,55   ZS= 1,07   TZS= 0,00 FH= 3,39   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,15   KA= 4,80	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= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 49,80   ZS= 3,80   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 64,51   ZS= 4,19   TZS= 0,95 FH= 4,15   SZH= 2,25   CK= 0,00 SÓ= 0,03   KA= 14,72
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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=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

	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	Paradicsom (b) EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	Kigyóborka (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	Póréhagyma (b) EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	189,3 / 792,4	151,2 / 632,9	197,6 / 827,2	206,0 / 862,3	194,7 / 813,0
Zsír (gr):	5,35	3,56	7,36	7,40	4,79
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr):	7,20	4,43	5,03	4,72	8,86
Szénhidrát (gr):	25,40	23,54	26,19	28,17	26,87
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,02	0,03
Kalcium (Mgr):	10,38	3,78	6,48	7,74	21,30
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	812,1 / 3400,8	860,3 / 3602,1	841,7 / 3524,9	944,8 / 3952,6	926,8 / 3810,9
Zsír (gr):	16,61	23,15	21,16	25,39	23,32
Telített zsírsav (gr):	2,82	2,52	2,04	1,26	2,19
Fehérje (gr):	25,75	27,96	19,74	23,33	26,11
Szénhidrát (gr):	134,10	130,65	139,43	145,06	144,99
Cukor (gr):	9,50	5,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,70	1,50	2,00	1,61	1,03
Kalcium (Mgr):	582,95	404,94	458,88	284,38	673,77

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 50,34   ZS= 2,80   TZS= 1,19 FH= 2,96   SZH= 2,95   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 30,63	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	226,9 / 949,2	242,4 / 1014,0	216,7 / 909,6	217,3 / 904,9	232,1 / 971,0
Zsír (gr):	7,89	10,33	7,58	5,21	7,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,30	0,14	1,09
Fehérje (gr):	7,19	10,56	9,94	8,24	8,82
Szénhidrát (gr):	31,14	25,89	26,37	31,94	30,87
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,11	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	210,63	185,28	180,00

## Tízórai

	Actimel (b)	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Kajsziaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   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
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	104,1 / 435,2	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,75	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,75	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	16,50	12,05	12,00	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ébéd

	Majorannás májfelfűjt (b)	Pulyka apróhús (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G, E		T	G, E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	EN= 138,25   ZS= 9,66   TZS= 0,00 FH= 10,42   SZH= 1,19   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 9,25	EN= 161,39   ZS= 9,53   TZS= 2,80 FH= 15,52   SZH= 2,10   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 32,94	EN= 185,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH= 10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Copfocská tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 105,02   ZS= 2,29   TZS= 0,82 FH= 5,29   SZH= 13,72   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 49,80	EN= 150,55   ZS= 3,45   TZS= 1,75 FH= 4,78   SZH= 24,35   CK= 0,00 SÓ= 1,01   KA= 55,20	EN= 147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN= 248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH= 41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN= 160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH= 14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07
* Allergén	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	212,7 / 890,6	346,4 / 1451,6	334,3 / 1407,3	427,0 / 1787,9	284,3 / 1121,8
Zsír (gr):	4,79	13,11	10,62	14,89	11,55
Telített zsírsav (gr):	0,85	1,75	2,80	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,30	15,19	20,65	14,50	13,09
Szénhidrát (gr):	25,37	38,82	36,97	53,40	27,80
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,50	1,99	1,08	0,98
Kalcium (Mgr):	83,02	124,84	37,40	31,37	138,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	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	Csirkemell sonka Efef (b)	Házi csokis zabkeksz (b) T, G, E	Sága Selyemsonka (b) T	Gouda sajt szelet (b) T	Csirkehúsos zöldségkrém M, T
** 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= 222,04   ZS= 9,37   TZS= 0,00 FH= 8,42   SZH= 26,18   CK= 10,00 SÓ= 0,02   KA= 22,17	EN= 24,60   ZS= 1,00   TZS= 0,00 FH= 3,00   SZH= 0,76   CK= 0,00 SÓ= 0,54   KA= 0,00	EN= 70,00   ZS= 5,40   TZS= 3,30 FH= 5,10   SZH= 0,04   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 0,00	EN= 59,21   ZS= 3,39   TZS= 1,46 FH= 4,45   SZH= 2,42   CK= 0,00 SÓ= 0,01   KA= 14,72
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b) G
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Hagymás kenyér (b) G	Hagymás kenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH= 19,64   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= 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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	Paradicsom (b) EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	181,5 / 759,8	249,8 / 1045,9	185,6 / 777,1	226,2 / 946,9	189,4 / 790,8
Zsír (gr):	4,70	9,37	5,05	9,00	3,99
Telített zsírsav (gr):	1,55	0,00	0,95	4,39	1,60
Fehérje (gr):	6,66	8,53	6,38	9,82	9,16
Szénhidrát (gr):	25,48	31,80	26,88	24,41	27,04
Cukor (gr):	5,00	15,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,56	0,42	0,01
Kalcium (Mgr):	5,58	25,95	6,48	7,74	21,30

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	697,2 / 2917,6	909,1 / 3807,1	840,7 / 3529,1	923,0 / 3860,2	841,9 / 3452,8
Zsír (gr):	18,88	33,56	27,46	29,09	27,65
Telített zsírsav (gr):	3,49	3,17	5,05	4,56	2,69
Fehérje (gr):	31,95	35,04	41,46	32,57	36,18
Szénhidrát (gr):	93,98	113,00	102,27	121,75	103,50
Cukor (gr):	8,50	15,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,88	1,53	2,65	2,01	1,01
Kalcium (Mgr):	388,60	330,79	434,51	224,38	553,31

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

## Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Tej tojásmentes)

### Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

#### Hétfő

#### Kedd

#### Szerda

#### Csütörtök

#### Péntek

(\* ) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék  
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Sonkakrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=4,05   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 48,20   ZS= 3,30   TZS= 0,95 FH= 4,20   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40	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):	268,9 / 1126,2	284,4 / 1191,0	275,2 / 1152,6	259,3 / 1081,9	274,1 / 1148,0
Zsír (gr):	5,79	8,23	6,00	3,11	5,66
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,09	0,14	1,09
Fehérje (gr):	3,05	6,42	9,08	4,10	4,68
Szénhidrát (gr):	50,69	45,44	45,72	51,49	50,42
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	240,00	245,28	240,00

### Tízórai

	Banános rizstejturmix (d)	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi rizstejturmix (d)	Kajsziaracklé (b)	Málnás rizstejturmix (d)
** Tápanyag:	EN=130,63   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH=28,33   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 130,60   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH=28,33   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH=12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=146,63   ZS= 1,73   TZS= 0,00 FH= 0,87   SZH=30,68   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	70,5 / 295,5	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5	146,6 / 614,2
Zsír (gr):	1,58	0,75	1,58	0,00	1,73
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,75	0,27	0,00	0,87
Szénhidrát (gr):	28,33	16,50	28,95	12,00	30,68
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00	213,55

### Ebéd

	Majorannás májfűjt (d)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (d)	Vagdalt szelet pmell (t)	Párolt csirkemell (b)
* Allergén	G			G	
** Tápanyag:	EN= 87,61   ZS= 1,93   TZS= 0,03 FH= 5,22   SZH= 8,38   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 25,95	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= 65,39   ZS= 5,14   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 3,70   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 27,94	EN=178,08   ZS= 9,17   TZS= 0,00 FH=10,28   SZH=12,80   CK= 0,00 SÓ= 0,26   KA= 15,00	EN= 94,25   ZS= 2,58   TZS= 0,00 FH=15,10   SZH=2,04   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 8,58
* Allergén	Brokkolifőzelék (d)	Zellerfőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Paradicsomosburg. főzelék	Parajfőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=115,50   ZS= 1,41   TZS= 0,15 FH= 5,22   SZH=18,03   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 85,80	EN=142,20   ZS= 0,92   TZS= 0,00 FH= 3,63   SZH=29,16   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 84,70	EN=152,48   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH=29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN=248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH=41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75	EN=187,71   ZS= 6,34   TZS= 0,00 FH= 5,26   SZH=23,49   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA=122,53
* Allergén	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	216,6 / 907,4	354,2 / 1482,7	243,0 / 1017,4	439,9 / 1841,8	339,6 / 1353,8
Zsír (gr):	3,42	10,61	6,72	14,62	8,92
Telített zsírsav (gr):	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,59	16,37	5,36	14,72	20,36
Szénhidrát (gr):	29,65	45,18	38,57	57,07	38,82
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,47	1,97	1,24	1,97
Kalcium (Mgr):	117,42	161,16	32,40	33,42	191,51

### 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	Sonka szelet (b)	Baracklekvár db (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Violife növényi sajt szelet	Csirkehúsos zöldségkrém
** Tápanyag:	EN= 23,55   ZS= 1,07   TZS= 0,00 FH= 3,39   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,15   KA= 4,80	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= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 49,80   ZS= 3,80   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 64,51   ZS= 4,19   TZS= 0,95 FH= 4,15   SZH= 2,25   CK= 0,00 SÓ= 0,03   KA= 14,72
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	<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>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>Póréhagyma (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	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):	189,3 / 792,4	151,2 / 632,9	197,6 / 827,2	206,0 / 862,3	194,7 / 813,0
Zsír (gr):	5,35	3,56	7,36	7,40	4,79
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,09	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr):	7,20	4,43	5,03	4,72	8,86
Szénhidrát (gr):	25,40	23,54	26,19	28,17	26,87
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,02	0,03
Kalcium (Mgr):	10,38	3,78	6,48	7,74	21,30
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	805,5 / 3373,2	860,3 / 3602,1	846,4 / 3544,3	957,7 / 4006,5	955,0 / 3929,0
Zsír (gr):	16,13	23,15	21,65	25,12	21,10
Telített zsírsav (gr):	2,82	2,52	2,04	1,23	2,19
Fehérje (gr):	25,10	27,96	19,74	23,55	34,77
Szénhidrát (gr):	134,07	130,65	139,43	148,74	146,79
Cukor (gr):	9,50	5,00	6,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,70	1,50	2,00	1,77	2,01
Kalcium (Mgr):	581,35	404,94	458,88	286,43	666,35

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(\* ) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=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)	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	Csurgatott méz (b)	Lazackrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Csicseriborsókrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 3,50 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 50,34   ZS= 2,80   TZS= 1,19 FH= 2,96   SZH= 2,95   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 30,63	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88	EN= 24,70   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 5,90   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,75   ZS= 0,54   TZS= 0,11 FH= 2,27   SZH= 15,58   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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Vajretek (b)	Póréhagyma (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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	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= 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):	226,9 / 949,2	242,4 / 1014,0	217,1 / 911,4	217,3 / 904,9	232,1 / 971,0
Zsír (gr):	7,89	10,33	7,58	5,21	7,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,42	1,30	0,14	1,09
Fehérje (gr):	7,19	10,56	10,03	8,24	8,82
Szénhidrát (gr):	31,14	25,89	26,41	31,94	30,87
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,11	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	214,59	185,28	180,00

## Tízórai

	Actimel (b)	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Kajsziaracklé (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 76,00   ZS= 1,50   TZS= 0,00 FH= 2,80   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=120,00	EN= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   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
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	104,1 / 435,2	52,5 / 220,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,75	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,75	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	16,50	12,05	12,00	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

## Ébéd

	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G, E	T	T	G, E	E
** Tápanyag:	EN= 94,21   ZS= 2,41   TZS= 0,03 FH= 9,74   SZH= 8,41   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 27,55	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= 161,39   ZS= 9,53   TZS= 2,80 FH= 15,52   SZH= 2,10   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 32,94	EN= 185,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH= 10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Copfocská tészta (b)	Burgonyafőzelék (b)	Parajfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 105,02   ZS= 2,29   TZS= 0,82 FH= 5,29   SZH= 13,72   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 49,80	EN= 150,55   ZS= 3,45   TZS= 1,75 FH= 4,78   SZH= 24,35   CK= 0,00 SÓ= 1,01   KA= 55,20	EN= 147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN= 189,92   ZS= 5,18   TZS= 2,80 FH= 5,31   SZH= 29,50   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA= 72,02	EN= 160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH= 14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07
* Allergén	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 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
Energia (KC/KJ):	212,7 / 890,6	362,6 / 1518,9	334,3 / 1407,3	368,6 / 1550,8	284,3 / 1121,8
Zsír (gr):	4,79	13,14	10,62	14,71	11,55
Telített zsírsav (gr):	0,85	1,75	2,80	2,83	0,00
Fehérje (gr):	15,30	17,51	20,65	15,64	13,09
Szénhidrát (gr):	25,37	40,36	36,97	41,86	27,80
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,50	1,99	0,61	0,98
Kalcium (Mgr):	83,02	131,66	37,40	90,64	138,46

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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, 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>Sonka szelet (b)</b>	<b>Házi csokis zabkeksz (b)</b> T, G, E	<b>Nosztalgia párizsi (b)</b> S	<b>Gouda sajt szelet (b)</b> T	<b>Csirkehúsos zöldségkrém</b> M, T
** Tápanyag:	EN= 23,55   ZS= 1,07   TZS= 0,00 FH= 3,39   SZH= 0,06   CK= 0,00 SÓ= 0,15   KA= 4,80	EN= 222,04   ZS= 9,37   TZS= 0,00 FH= 8,42   SZH= 26,18   CK= 10,00 SÓ= 0,02   KA= 22,17	EN= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 70,00   ZS= 5,40   TZS= 3,30 FH= 5,10   SZH= 0,04   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 0,00	EN= 59,21   ZS= 3,39   TZS= 1,46 FH= 4,45   SZH= 2,42   CK= 0,00 SÓ= 0,01   KA= 14,72
* Allergén	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>	<b>Búzakenyér (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= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Hagymás kenyér (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Rozsos baguette (b)</b> G	<b>Búzakenyér (b)</b> G	<b>Kaliforniai paprika (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH= 19,64   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= 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= 6,00   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 1,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 2,80
** Tápanyag:	<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>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>Póréhagyma (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	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):	186,7 / 781,5	249,8 / 1045,9	197,6 / 827,2	226,2 / 946,9	189,4 / 790,8
Zsír (gr):	5,34	9,37	7,36	9,00	3,99
Telített zsírsav (gr):	1,55	0,00	0,95	4,39	1,60
Fehérje (gr):	7,30	8,53	5,03	9,82	9,16
Szénhidrát (gr):	25,62	31,80	26,19	24,41	27,04
Cukor (gr):	5,00	15,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,42	0,01
Kalcium (Mgr):	9,98	25,95	6,48	7,74	21,30

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	702,4 / 2939,3	925,2 / 3874,3	853,1 / 3581,1	864,6 / 3623,1	841,9 / 3452,8
Zsír (gr):	19,51	33,60	29,76	28,92	27,65
Telített zsírsav (gr):	3,49	3,17	5,05	7,36	2,69
Fehérje (gr):	32,59	37,35	40,20	33,70	36,18
Szénhidrát (gr):	94,13	114,55	101,62	110,21	103,50
Cukor (gr):	8,50	15,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,70	1,53	2,11	1,54	1,01
Kalcium (Mgr):	393,00	337,61	438,47	283,65	553,31

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(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, 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				
** 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= 58,95   ZS= 5,55   TZS= 1,28 FH= 1,50   SZH= 0,67   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 50,34   ZS= 2,80   TZS= 1,19 FH= 2,27   SZH= 2,95   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 30,63	EN= 31,89   ZS= 0,29   TZS= 0,00 FH= 0,94   SZH= 4,55   CK= 0,00 SÓ= 0,52   KA= 3,88
* 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= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,24   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= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 3,00   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,24   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 2,00   ZS= 0,03   TZS= 0,00 FH= 0,12   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	242,4 / 1014,0	216,7 / 909,6	217,3 / 904,9
Zsír (gr):	0,00	10,33	7,58	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,42	1,30	0,14
Fehérje (gr):	0,00	10,56	9,94	8,24
Szénhidrát (gr):	0,00	25,89	26,37	31,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,11	0,52
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	210,63	185,28

## Tízórai

	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi smoothie (b) T	Kajsziaracklé (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= 70,50   ZS= 0,75   TZS= 0,00 FH= 0,75   SZH= 16,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 52,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 12,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	70,5 / 295,5	104,1 / 435,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	0,00	0,75	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,75	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	16,50	12,05	12,00
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	180,00	0,00

## Ébéd

	Sertés apróhús (b)	Csirkeparikás (b) T	Vagdalt szelet pmell (b) G,E	
* Allergén				
** 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= 161,39   ZS= 9,53   TZS= 2,80 FH= 15,52   SZH= 2,10   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 32,94	EN= 165,22   ZS= 9,44   TZS= 0,03 FH= 10,06   SZH= 9,12   CK= 0,00 SÓ= 0,10   KA= 12,95	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   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= 150,55   ZS= 3,45   TZS= 1,75 FH= 4,78   SZH= 24,35   CK= 0,00 SÓ= 1,01   KA= 55,20	EN= 147,84   ZS= 1,09   TZS= 0,00 FH= 4,80   SZH= 29,20   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 0,00	EN= 248,32   ZS= 5,36   TZS= 0,00 FH= 4,18   SZH= 41,03   CK= 5,00 SÓ= 0,98   KA= 12,75
** 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= 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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	362,6 / 1518,9	334,3 / 1407,3	427,0 / 1787,9
Zsír (gr):	0,00	13,14	10,62	14,89
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,75	2,80	0,03
Fehérje (gr):	0,00	17,51	20,65	14,50
Szénhidrát (gr):	0,00	40,36	36,97	53,40
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	1,50	1,99	1,08
Kalcium (Mgr):	0,00	131,66	37,40	31,37

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.22 - 2026.06.28

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

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

	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	Házi csokis zabkeksz (b) T, G, E	Nosztalgia párizsi (b) S	Gouda sajt szelet (b) T	
** Tápanyag:	EN= 222,04   ZS= 9,37   TZS= 0,00 FH= 8,42   SZH= 26,18   CK= 10,00 SÓ= 0,02   KA= 22,17	EN= 36,60   ZS= 3,30   TZS= 0,00 FH= 1,65   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 70,00   ZS= 5,40   TZS= 3,30 FH= 5,10   SZH= 0,04   CK= 0,00 SÓ= 0,40   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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén		Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (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= 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= 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= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	249,8 / 1045,9	197,6 / 827,2	226,2 / 946,9
Zsír (gr):	0,00	9,37	7,36	9,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,95	4,39
Fehérje (gr):	0,00	8,53	5,03	9,82
Szénhidrát (gr):	0,00	31,80	26,19	24,41
Cukor (gr):	0,00	15,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,02	0,42
Kalcium (Mgr):	0,00	25,95	6,48	7,74

## Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	925,2 / 3874,3	852,7 / 3579,3	923,0 / 3860,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	33,60	29,76	29,09	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,17	5,05	4,56	0,00
Fehérje (gr):	0,00	37,35	40,11	32,57	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	114,55	101,59	121,75	0,00
Cukor (gr):	0,00	15,00	6,00	10,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,53	2,11	2,01	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	337,61	434,51	224,38	0,00