

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

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

Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött juhtúró (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Borjómájás Pick (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	E, G, T EN= 139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Pöréghagyma (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	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	Kígyóúbor (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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	230,4 / 961,3	213,6 / 893,4	254,6 / 1065,2	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	16,40	8,21	9,22	11,13	6,06
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,54	1,06	2,74	0,00
Fehérje (gr):	8,30	11,12	8,99	9,61	3,92
Szénhidrát (gr):	28,26	27,11	23,53	27,45	27,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,11	0,11	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	221,17	188,76	181,80	6,48

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,15	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,60	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	14,85	22,96	18,45	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Zöldséges halragu (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertésragu leves (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Reszelt sajt feltét (b)
* Allergén	H, T		Z	G, E	T
** Tápanyag:	EN=148,05 ZS= 5,91 TZS= 2,10 FH= 14,28 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 9,45	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 5,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00
* Allergén	Párolt rizs (b)	Harmónia főzelék (b)	Túrós pite (b)	Cukkínifőzelék (b)	Finomfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	G, T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	T, G, E EN=269,30 ZS= 12,20 TZS= 2,24 FH= 12,01 SZH= 26,48 CK= 6,00 SÓ= 0,03 KA= 65,20	T, G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	G, T EN= 129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH= 22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	339,4 / 1390,7	231,9 / 970,5	412,9 / 1734,2	271,0 / 1141,1	288,3 / 1134,2
Zsír (gr):	9,08	3,80	20,47	14,23	9,15
Telített zsírsav (gr):	2,10	0,00	2,24	2,41	0,00
Fehérje (gr):	18,71	17,64	21,91	14,94	13,26
Szénhidrát (gr):	47,04	22,68	32,18	30,28	36,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,01	1,47	1,01	1,09	0,79
Kalcium (Mgr):	65,64	58,60	143,94	97,25	277,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Pick sertés párizsi (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Debreceni csirkesonka (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH= 14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 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	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóúbor (b)	Jégcretek (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	218,8 / 915,9	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	8,13	7,46	7,78	4,25	5,22
Telített zsírsav (gr):	3,95	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	8,00	5,78	8,48	6,52	6,26
Szénhidrát (gr):	26,66	26,40	25,33	27,72	21,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,05	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	7,32	7,44	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	976,1 / 4054,9	726,2 / 3037,2	984,9 / 4123,2	788,5 / 3306,5	751,6 / 3072,4
Zsír (gr):	37,81	20,21	41,02	29,76	24,64
Telített zsírsav (gr):	8,83	3,89	5,34	6,18	0,00
Fehérje (gr):	39,51	34,54	43,53	31,67	28,16
Szénhidrát (gr):	117,39	91,03	103,99	103,90	100,50
Cukor (gr):	6,00	5,00	17,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,32	1,60	1,18	1,93	0,80
Kalcium (Mgr):	465,47	286,25	523,57	286,50	644,17

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Teavaj (b)	Körözött juhtúró (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Borjómájás Pick (b)	Natúr vajkrém (b)
* Allergén	T	T	E	S, T	T
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 2,40 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	E, G, T	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pöréghagyma (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	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	Kigyóúbor (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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	227,4 / 948,7	232,2 / 971,5	251,6 / 1052,7	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	16,40	8,19	9,24	11,00	6,06
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,54	1,09	2,74	0,00
Fehérje (gr):	8,30	11,08	11,04	11,24	3,92
Szénhidrát (gr):	28,26	26,27	25,87	25,33	27,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,11	0,11	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	218,37	188,76	181,80	6,48

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=14,28 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=18,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,15	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,60	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	14,85	22,96	18,45	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

	Zöldséges halragu (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Reszelt sajt feltét (b)
* Allergén	H, T			G, E	T
** Tápanyag:	EN=148,05 ZS= 5,91 TZS= 2,10 FH=14,28 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 9,45	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00
	Burgonya püré (b)	Harmónia főzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Cukkini főzelék (b)	Finomfőzelék (b)
* Allergén	T	G, T	G, Z, T	T, G	G, T
** Tápanyag:	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	309,1 / 1264,0	231,9 / 970,5	288,0 / 1205,3	271,0 / 1141,1	288,3 / 1134,2
Zsír (gr):	9,96	3,80	11,46	14,23	9,15
Telített zsírsav (gr):	2,10	0,00	0,00	2,41	0,00
Fehérje (gr):	18,15	17,64	17,66	14,94	13,26
Szénhidrát (gr):	35,04	22,68	26,44	30,28	36,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,02	1,47	0,59	1,09	0,79
Kalcium (Mgr):	57,26	58,60	149,36	97,25	277,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Mozzarella sajtkrém (b)	Pick sertés párizsikrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Debreceni csonnakrém (b)	Baracklevár (b)
* Allergén	T	S	M		
** Tápanyag:	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 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
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kóktélparadicsom (b)	Kigyóborka (b)	Kóktélparadicsom (b)	Jégrettek (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					G
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 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):	215,8 / 903,3	192,0 / 804,1	214,3 / 892,8	181,8 / 761,2	238,0 / 995,7
Zsír (gr):	8,00	6,61	7,79	4,25	7,78
Telített zsírsav (gr):	3,95	2,00	2,04	1,03	1,09
Fehérje (gr):	9,63	5,18	8,53	6,52	8,91
Szénhidrát (gr):	24,54	26,33	25,38	27,72	32,17
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,05	0,48	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	7,32	7,44	180,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	942,8 / 3915,6	712,9 / 2981,4	879,2 / 3674,6	785,5 / 3294,0	827,8 / 3391,5
Zsír (gr):	38,56	19,34	32,04	29,63	27,19
Telített zsírsav (gr):	8,83	3,54	3,14	6,18	1,09
Fehérje (gr):	40,58	33,90	41,37	33,30	30,81
Szénhidrát (gr):	103,27	90,12	100,65	101,78	110,98
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,33	1,60	0,76	1,93	0,82
Kalcium (Mgr):	457,09	283,45	528,99	286,50	644,17

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött juhtúró (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Borjómájás Pick (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	E, G, T EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Pöréghagyma (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	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	Kígyóúbor (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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	230,4 / 961,3	213,6 / 893,4	254,6 / 1065,2	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	16,40	8,21	9,22	11,13	6,06
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,54	1,06	2,74	0,00
Fehérje (gr):	8,30	11,12	8,99	9,61	3,92
Szénhidrát (gr):	28,26	27,11	23,53	27,45	27,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,11	0,11	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	221,17	188,76	181,80	6,48

Tízórai

	Körtés tejturmix (b)	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=111,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,45 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=187,07	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	111,5 / 466,1	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,15	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,00	4,15	0,60	4,73
Szénhidrát (gr):	13,45	14,85	22,96	18,45	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	187,07	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Zöldséges halragu (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertésragu leves (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Reszelt sajt feltét (b)
* Allergén	H, T		Z	G, E	T
** Tápanyag:	EN=148,05 ZS= 5,91 TZS= 2,10 FH=14,28 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 9,45	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 5,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00
* Allergén	Párolt rizs (b)	Harmónia főzelék (b)	Túrós pite (b)	Cukkínifőzelék (b)	Finomfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=269,30 ZS=12,20 TZS= 2,24 FH=12,01 SZH=26,48 CK= 6,00 SÓ= 0,03 KA= 65,20	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	339,4 / 1390,7	231,9 / 970,5	412,9 / 1734,2	271,0 / 1141,1	255,8 / 998,1
Zsír (gr):	9,08	3,80	20,47	14,23	9,15
Telített zsírsav (gr):	2,10	0,00	2,24	2,41	0,00
Fehérje (gr):	18,71	17,64	21,91	14,94	13,58
Szénhidrát (gr):	47,04	22,68	32,18	30,28	28,79
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,01	1,47	1,01	1,09	0,79
Kalcium (Mgr):	65,64	58,60	143,94	97,25	221,76

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Pick sertés párizsi (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Debreceni csirkesonka (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH= 14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 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	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóúbor (b)	Jégretek (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	218,8 / 915,9	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	8,13	7,46	7,78	4,25	5,22
Telített zsírsav (gr):	3,95	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	8,00	5,78	8,48	6,52	6,26
Szénhidrát (gr):	26,66	26,40	25,33	27,72	21,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,05	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	7,32	7,44	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	967,4 / 4018,8	726,2 / 3037,2	984,9 / 4123,2	788,5 / 3306,5	719,1 / 2936,3
Zsír (gr):	37,81	20,21	41,02	29,76	24,64
Telített zsírsav (gr):	8,83	3,89	5,34	6,18	0,00
Fehérje (gr):	39,69	34,54	43,53	31,67	28,48
Szénhidrát (gr):	115,41	91,03	103,99	103,90	92,88
Cukor (gr):	6,00	5,00	17,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,32	1,60	1,18	1,93	0,80
Kalcium (Mgr):	438,98	286,25	523,57	286,50	588,24

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Baracklevél (b)	Sonkakrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Borjómájás Pick (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)
** Tápanyag:	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	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= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Póréhgyma (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	262,6 / 1098,5	260,2 / 1088,5	282,6 / 1182,2	228,2 / 955,3
Zsír (gr):	9,18	9,50	10,64	12,53	9,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	2,74	0,95
Fehérje (gr):	10,41	14,80	12,54	11,11	8,18
Szénhidrát (gr):	34,32	28,60	28,02	29,60	26,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,37	0,62	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	242,80	248,76	241,80	150,48

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Barackos smoothie (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0	130,2 / 544,4
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,15	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,60	4,68
Szénhidrát (gr):	15,28	14,85	22,83	18,45	18,72
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Zöldséges halragu (l)	Párolt csirkemell (b)	Sertésragu leves (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Laktózmentes sajt (b)
* Allergén	T, H		Z	G, E	T
** Tápanyag:	EN=170,95 ZS= 7,91 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH= 9,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,45	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 5,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
* Allergén	Párolt rizs (b)	Harmónia főzelék (l)	Tejbedara (l)	Cukkinifőzelék (l)	Finomfőzelék (l)
** Tápanyag:	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,89 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH=17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	362,3 / 1487,3	231,9 / 970,5	363,4 / 1519,9	241,5 / 1010,8	254,1 / 990,9
Zsír (gr):	11,08	3,80	13,90	11,11	6,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	19,29	17,64	18,25	14,82	10,56
Szénhidrát (gr):	47,78	22,65	38,25	30,08	36,35
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,97	1,51	1,24	1,12	0,53
Kalcium (Mgr):	65,64	58,60	323,49	87,15	241,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermek 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)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)	Pick sertés párizsi (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Debreceni csirkesonka (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóúboroka (b)	Jégretek (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	226,0 / 945,9	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	8,93	7,46	7,78	4,25	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	7,80	5,78	8,48	6,52	7,76
Szénhidrát (gr):	26,76	26,40	25,33	27,72	23,84
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,05	0,48	0,26
Kalcium (Mgr):	147,78	6,48	7,32	7,44	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	974,4 / 4048,1	758,4 / 3174,5	982,0 / 4104,0	786,9 / 3293,2	802,3 / 3284,1
Zsír (gr):	33,38	21,50	35,86	28,04	26,63
Telített zsírsav (gr):	2,18	3,44	3,14	3,80	0,95
Fehérje (gr):	42,00	38,22	43,42	33,04	31,17
Szénhidrát (gr):	124,14	92,49	114,43	105,84	105,32
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	2,45	1,80	1,83	2,22	1,01
Kalcium (Mgr):	666,97	307,88	763,12	336,40	812,17

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(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) ** 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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (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
Baracklekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Nádudvari kenőmájas (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,11 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) 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	Búzakenyér (b) 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) 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
Búzakenyér (b) * Allergén ** 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	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	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
Energia (KC/KJ): 280,0 / 1172,7 Zsír (gr): 5,68 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,77 Szénhidrát (gr): 51,72 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 240,00	276,6 / 1158,5 6,00 1,09 9,16 46,00 0,00 0,02 242,80	274,2 / 1148,5 7,14 1,09 6,90 45,42 0,00 0,11 248,76	255,8 / 1071,4 5,13 0,14 4,27 46,81 0,00 0,18 241,80	210,8 / 882,5 7,86 0,95 3,38 29,92 5,00 0,02 6,48

Tízórai

Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN= 129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2 Zsír (gr): 1,05 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,18 Szénhidrát (gr): 27,68 Cukor (gr): 7,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 153,55	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	153,4 / 642,5 1,36 0,00 0,63 33,71 6,00 0,00 183,55	81,0 / 339,0 0,15 0,00 0,60 18,45 0,00 0,00 0,00	129,7 / 543,3 1,59 0,00 0,50 29,23 2,00 0,01 180,00

Ebéd

Zöldséges halragu (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=142,95 ZS= 3,43 TZS= 0,00 FH=13,35 SZH=13,86 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 69,45	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	Sertésragu leves (b) Z EN=143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 36,65 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	Vagdalt szelet pmell (b) G EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Párolt rizs (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	Harmónia főzelék (d) G EN= 97,65 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 1,37 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	Cukkinifőzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Finomfőzelék (d) G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Kakaós szórót (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 334,3 / 1370,3 Zsír (gr): 6,60 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 17,78 Szénhidrát (gr): 52,28 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,97 Kalcium (Mgr): 125,64	234,0 / 979,5 3,27 0,00 16,79 25,26 0,00 1,47 58,60	314,4 / 1315,9 9,35 0,00 12,43 42,35 5,00 0,98 203,49	256,2 / 1072,6 10,79 0,03 14,01 35,35 0,00 1,08 111,15	316,7 / 1238,7 5,50 0,00 6,38 58,33 0,00 0,98 231,34

Uzsonna

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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Violife növényi sajt szelet * Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH= 14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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

	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (b)	
* Allergén	G	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)		Jégrettek (b)	
	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	208,6 / 873,1	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	7,53	7,46	7,78	4,25	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	3,00	5,78	8,48	6,52	2,12
Szénhidrát (gr):	30,26	26,40	25,33	27,72	41,24
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,05	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	7,32	7,44	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	946,6 / 3934,3	774,5 / 3243,5	955,7 / 3997,5	774,8 / 3244,2	861,0 / 3518,0
Zsír (gr):	20,86	17,48	25,63	20,32	18,06
Telített zsírsav (gr):	2,18	3,44	3,14	1,20	0,95
Fehérje (gr):	25,73	31,73	28,44	25,39	12,37
Szénhidrát (gr):	161,94	112,50	146,81	128,32	158,71
Cukor (gr):	12,00	5,00	16,00	5,00	7,00
össz.Só (gr):	2,00	1,50	1,15	1,74	1,01
Kalcium (Mgr):	522,97	307,88	643,12	360,40	657,82

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött juhtúró (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 2,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	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= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	E, G, T EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Pöréghagyma (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	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	Kigyóúbor (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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	230,4 / 961,3	213,6 / 893,4	230,8 / 965,4	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	16,40	8,21	9,22	8,35	6,06
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,54	1,06	1,09	0,00
Fehérje (gr):	8,30	11,12	8,99	10,06	3,92
Szénhidrát (gr):	28,26	27,11	23,53	27,30	27,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,11	0,11	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	221,17	188,76	181,80	6,48

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=14,28 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=18,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,15	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,60	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	14,85	22,96	18,45	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ébéd

	Zöldséges halragu (b)	Párolt csirkemell (b)	Pulykaraguleves (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Reszelt sajt feltét (b)
* Allergén	H, T		T, G, Z	G, E	T
** Tápanyag:	EN=148,05 ZS= 5,91 TZS= 2,10 FH=14,28 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 9,45	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00
* Allergén	Párolt rizs (b)	Harmónia főzelék (b)	Túrós pite (b)	Cukkínifőzelék (b)	Finomfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	G, T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	T, G, E EN=269,30 ZS=12,20 TZS= 2,24 FH=12,01 SZH=26,48 CK= 6,00 SÓ= 0,03 KA= 65,20	T, G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	G, T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	339,4 / 1390,7	231,9 / 970,5	496,1 / 2093,7	271,0 / 1141,1	288,3 / 1134,2
Zsír (gr):	9,08	3,80	27,14	14,23	9,15
Telített zsírsav (gr):	2,10	0,00	6,44	2,41	0,00
Fehérje (gr):	18,71	17,64	23,03	14,94	13,26
Szénhidrát (gr):	47,04	22,68	36,70	30,28	36,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,01	1,47	1,04	1,09	0,79
Kalcium (Mgr):	65,64	58,60	139,12	97,25	277,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Csirke mell sonka Efef (b)	Tökmagvas csirkehús kré (b)	Sárga Selyemsonka (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	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= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH= 14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,20 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	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóúbor (b)	Jégrettek (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	218,8 / 915,9	176,7 / 740,1	213,7 / 890,5	188,0 / 787,2	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	8,13	4,48	7,78	5,07	5,22
Telített zsírsav (gr):	3,95	0,95	2,04	0,95	0,00
Fehérje (gr):	8,00	6,23	8,48	6,42	6,26
Szénhidrát (gr):	26,66	26,25	25,33	27,42	21,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,35	0,05	0,56	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	7,32	7,44	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	976,1 / 4054,9	700,6 / 2929,8	1068,0 / 4482,7	770,8 / 3232,7	751,6 / 3072,4
Zsír (gr):	37,81	17,23	47,69	27,80	24,64
Telített zsírsav (gr):	8,83	2,49	9,54	4,45	0,00
Fehérje (gr):	39,51	34,99	44,66	32,02	28,16
Szénhidrát (gr):	117,39	90,89	108,51	103,46	100,50
Cukor (gr):	6,00	5,00	17,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,32	1,93	1,21	1,99	0,80
Kalcium (Mgr):	465,47	286,25	518,75	286,50	644,17

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(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=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) ** 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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (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
Baracklekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (S) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (S) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,02 KA= 3,78
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) 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
Búzakenyér (b) * Allergén ** 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	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	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
Energia (KC/KJ): 280,0 / 1172,7 Zsír (gr): 5,68 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,77 Szénhidrát (gr): 51,72 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 240,00	276,6 / 1158,5 6,00 1,09 9,16 46,00 0,00 0,02 242,80	304,2 / 1274,0 9,50 1,09 4,97 49,15 0,00 0,02 243,96	255,8 / 1071,4 5,13 0,14 4,27 46,81 0,00 0,18 241,80	210,8 / 882,5 7,86 0,95 3,38 29,92 5,00 0,02 6,48

Tízórai

Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN= 129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2 Zsír (gr): 1,05 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,18 Szénhidrát (gr): 27,68 Cukor (gr): 7,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 153,55	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	153,4 / 642,5 1,36 0,00 0,63 33,71 6,00 0,00 183,55	81,0 / 339,0 0,15 0,00 0,60 18,45 0,00 0,00 0,00	129,7 / 543,3 1,59 0,00 0,50 29,23 2,00 0,01 180,00

Ebéd

Zöldséges halragu (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=142,95 ZS= 3,43 TZS= 0,00 FH=13,35 SZH=13,86 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 69,45	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	Sertésragu leves (b) Z EN=143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 5,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	Vagdalt szelet pmell (t) G EN=178,08 ZS= 9,17 TZS= 0,00 FH=10,28 SZH=12,80 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 15,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Párolt rizs (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	Harmónia főzelék (d) G EN= 97,65 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 1,37 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	Cukkinifőzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Finomfőzelék (d) G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Kakaós szórót (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 334,3 / 1370,3 Zsír (gr): 6,60 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 17,78 Szénhidrát (gr): 52,28 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,97 Kalcium (Mgr): 125,64	234,0 / 979,5 3,27 0,00 16,79 25,26 0,00 1,47 58,60	314,4 / 1315,9 9,35 0,00 12,43 42,35 5,00 0,98 203,49	269,0 / 1126,5 10,52 0,00 14,23 39,02 0,00 1,24 113,20	316,7 / 1238,7 5,50 0,00 6,38 58,33 0,00 0,98 231,34

Uzsonna

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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Gyümölcs tea (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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00
Violife növényi sajt szelet * Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH= 14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(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

	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (b)	
* Allergén	G	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 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):	208,6 / 873,1	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	7,53	7,46	7,78	4,25	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	3,00	5,78	8,48	6,52	2,12
Szénhidrát (gr):	30,26	26,40	25,33	27,72	41,24
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,05	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,48	7,32	7,44	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	946,6 / 3934,3	774,5 / 3243,5	985,7 / 4123,0	787,6 / 3298,1	861,0 / 3518,0
Zsír (gr):	20,86	17,48	27,99	20,05	18,06
Telített zsírsav (gr):	2,18	3,44	3,14	1,17	0,95
Fehérje (gr):	25,73	31,73	26,50	25,61	12,37
Szénhidrát (gr):	161,94	112,50	150,54	132,00	158,71
Cukor (gr):	12,00	5,00	16,00	5,00	7,00
össz.Só (gr):	2,00	1,50	1,05	1,90	1,01
Kalcium (Mgr):	522,97	307,88	638,32	362,44	657,82

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Körözött juhtúró (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Borjómájás Pick (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 4,32 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	E, G, T EN= 139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 4,40 SZH= 21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 1,08 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Pöréghagyma (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	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúbor (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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	230,4 / 961,3	213,6 / 893,4	254,1 / 1062,9	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	16,40	8,21	9,22	11,12	6,06
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,54	1,06	2,74	0,00
Fehérje (gr):	8,30	11,12	8,99	9,74	3,92
Szénhidrát (gr):	28,26	27,11	23,53	28,12	27,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,11	0,11	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	221,17	188,76	180,00	6,48

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	3,55	0,15	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,60	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	14,85	22,96	18,45	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

	Zöldséges halragu (b)	Párolt csirkemell (b)	Sertésragu leves (b)	Vagdalt szelet pmell (b)	Reszelt sajt feltét (b)
* Allergén	H, T		Z	G, E	T
** Tápanyag:	EN=148,05 ZS= 5,91 TZS= 2,10 FH= 14,28 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 9,45	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 5,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00
* Allergén	Párolt rizs (b)	Harmónia főzelék (b)	Túrós pite (b)	Cukkínifőzelék (b)	Finomfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	G, T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	T, G, E EN=269,30 ZS= 12,20 TZS= 2,24 FH= 12,01 SZH= 26,48 CK= 6,00 SÓ= 0,03 KA= 65,20	T, G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	G, T EN= 129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH= 22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	339,4 / 1390,7	231,9 / 970,5	412,9 / 1734,2	271,0 / 1141,1	288,3 / 1134,2
Zsír (gr):	9,08	3,80	20,47	14,23	9,15
Telített zsírsav (gr):	2,10	0,00	2,24	2,41	0,00
Fehérje (gr):	18,71	17,64	21,91	14,94	13,26
Szénhidrát (gr):	47,04	22,68	32,18	30,28	36,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,01	1,47	1,01	1,09	0,79
Kalcium (Mgr):	65,64	58,60	143,94	97,25	277,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Pick sertés párizsi (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Debreceni csirkesonka (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH= 14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Jégretek (b)		
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	219,2 / 917,7	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	8,13	7,46	7,78	4,25	5,22
Telített zsírsav (gr):	3,95	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	8,09	5,78	8,48	6,52	6,26
Szénhidrát (gr):	26,69	26,40	25,33	27,72	21,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,05	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	7,74	6,48	7,32	7,44	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	976,5 / 4056,7	726,2 / 3037,2	984,9 / 4123,2	787,9 / 3304,2	751,6 / 3072,4
Zsír (gr):	37,81	20,21	41,02	29,75	24,64
Telített zsírsav (gr):	8,83	3,89	5,34	6,18	0,00
Fehérje (gr):	39,60	34,54	43,53	31,80	28,16
Szénhidrát (gr):	117,42	91,03	103,99	104,57	100,50
Cukor (gr):	6,00	5,00	17,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,32	1,60	1,18	1,93	0,80
Kalcium (Mgr):	469,43	286,25	523,57	284,70	644,17

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	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
	Körözött juhtúró (b) T	Snidlinges tojáskrém (b) E	Borjómájás Pick (b) S, 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= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 2,27 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00
	Búzakenyér (b) G	Kiskifli (b) G, T	Német zsemle (b) G	
* 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= 0,00 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
	Kaliforniai paprika (b) G	Pörétagyma (b) G	Paradicsom (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	230,4 / 961,3	213,6 / 893,4	254,6 / 1065,2
Zsír (gr):	0,00	8,21	9,22	11,13
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,54	1,06	2,74
Fehérje (gr):	0,00	11,12	8,99	9,61
Szénhidrát (gr):	0,00	27,11	23,53	27,45
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,11	0,11	0,36
Kalcium (Mgr):	0,00	221,17	188,76	181,80

Tízórai

	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur T	Ananászlé 100% (b)	
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0	81,0 / 339,0
Zsír (gr):	0,00	0,75	3,55	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,00	4,15	0,60
Szénhidrát (gr):	0,00	14,85	22,96	18,45
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

Ébéd

	Párolt csirkemell (b)	Sertésragu leves (b) Z	Vagdalt szelet pmell (b) G, E	
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 143,63 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 5,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 78,74	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
	Harmónia főzelék (b) G, T	Túrós pite (b) T, G, E	Cukkinifőzelék (b) T, G	
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH= 10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 269,30 ZS= 12,20 TZS= 2,24 FH= 12,01 SZH= 26,48 CK= 6,00 SÓ= 0,03 KA= 65,20	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Körte (b)	Görögdinnye (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 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	231,9 / 970,5	412,9 / 1734,2	271,0 / 1141,1
Zsír (gr):	0,00	3,80	20,47	14,23
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,24	2,41
Fehérje (gr):	0,00	17,64	21,91	14,94
Szénhidrát (gr):	0,00	22,68	32,18	30,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,47	1,01	1,09
Kalcium (Mgr):	0,00	58,60	143,94	97,25

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.06.10)

Étlap 2026.06.29 - 2026.07.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)
** 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				
** 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= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 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= 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= 3,90 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				
** 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	202,4 / 847,5	213,7 / 890,5	181,8 / 761,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	7,46	7,78	4,25	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,35	2,04	1,03	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,78	8,48	6,52	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	26,40	25,33	27,72	0,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,05	0,48	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	6,48	7,32	7,44	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	726,2 / 3037,2	984,9 / 4123,2	788,5 / 3306,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	20,21	41,02	29,76	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,89	5,34	6,18	0,00
Fehérje (gr):	0,00	34,54	43,53	31,67	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	91,03	103,99	103,90	0,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	17,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,60	1,18	1,93	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	286,25	523,57	286,50	0,00