

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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, 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					
* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Kapros túrókrém (b)
	M	M	H,M	M	T
** 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= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
	G,T	G,T	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)
	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	241,0 / 1008,3	192,0 / 798,7	220,1 / 917,1	239,3 / 996,9	225,4 / 945,0
Zsír (gr):	7,90	4,91	9,41	8,52	7,33
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	1,09	1,09	0,70
Fehérje (gr):	7,28	7,93	7,43	10,50	10,20
Szénhidrát (gr):	34,29	27,04	24,25	29,36	28,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,21	1,02	0,10
Kalcium (Mgr):	180,00	186,69	5,15	207,35	200,30

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Almalé 100% (b)	Málnás tejturmix (b)	Őszibaracklé (b)	Actimel (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,95	17,78	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (f)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Párolt csirkemell (b)	Csirke apróhús (b)
	E	G,E	E,G		
** Tápanyag:	EN=132,00 ZS= 9,60 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 32,00	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Sóskamártás (b)	Paradicsomos káposztafő	Céklascik saláta (b)	Royalfőzelék (b)	Zöldséges kuszkus (b)
	T,G	G		G,T	G
** Tápanyag:	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 93,00 ZS= 2,29 TZS= 0,08 FH= 5,21 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 98,15	EN=192,20 ZS= 5,28 TZS= 0,03 FH= 4,90 SZH=29,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
* Allergén	Főtt burgonya (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Csemege uborka főétk. (b)
					M
** Tápanyag:	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= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Banán (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	446,3 / 1636,0	336,3 / 1407,9	371,2 / 1553,6	212,4 / 889,4	306,2 / 1267,8
Zsír (gr):	16,10	14,73	9,90	4,87	8,89
Telített zsírsav (gr):	2,38	0,00	0,02	0,08	0,03
Fehérje (gr):	20,71	13,24	16,32	20,63	18,10
Szénhidrát (gr):	54,58	34,64	50,43	17,43	35,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,09	1,57	1,14	1,51	1,47
Kalcium (Mgr):	261,51	51,91	104,15	111,19	14,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T		
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Borjúpárizsi (b)	Gabonapehely (b)	Sága Selyemsonka (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	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	T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Kígyóborka (b)	Zöldpaprika (b)		Hagymás kenyér (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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	G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	184,5 / 772,4	169,4 / 709,5	161,8 / 676,6	190,8 / 798,5	194,3 / 813,6
Zsír (gr):	6,58	4,22	5,22	5,28	7,96
Telített zsírsav (gr):	4,19	1,29	0,00	1,55	3,92
Fehérje (gr):	4,95	5,00	6,26	7,08	7,53
Szénhidrát (gr):	24,68	26,24	21,69	26,85	21,65
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,14	0,33	0,00	0,56	0,32
Kalcium (Mgr):	6,48	5,18	180,00	7,74	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	975,8 / 3851,8	766,7 / 3205,6	889,2 / 3716,5	693,5 / 2897,8	801,9 / 3344,3
Zsír (gr):	34,78	24,00	28,87	18,67	25,68
Telített zsírsav (gr):	7,66	1,40	1,11	2,72	4,65
Fehérje (gr):	37,45	26,32	35,11	38,21	38,63
Szénhidrát (gr):	125,60	104,87	114,15	85,49	97,25
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,24	2,42	1,35	3,09	1,89
Kalcium (Mgr):	627,99	243,78	502,84	326,28	341,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Kapros túrókrém (b)
	M	M	H,M	M	T
** 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= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Koktélpáradicsom (b)	Vajretek (b)	Kígyóborka (b)	Páradicsom (b)
	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 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
Energia (KC/KJ):	238,0 / 995,7	210,6 / 876,8	220,1 / 917,1	234,0 / 974,9	225,4 / 945,0
Zsír (gr):	7,78	4,93	9,41	8,38	7,33
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,09	1,09	0,70
Fehérje (gr):	8,91	9,98	7,43	12,13	10,20
Szénhidrát (gr):	32,17	29,39	24,25	26,75	28,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,21	1,02	0,10
Kalcium (Mgr):	180,00	186,69	5,15	210,05	200,30

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Almalé 100% (b)	Málnás tejturmix (b)	Őszibaracklé (b)	Actimel (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,95	17,78	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (f)	Pulykavagdalt (b)	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkemell (b)	Csirke apróhús (b)
	E	G,E			
** Tápanyag:	EN=132,00 ZS= 9,60 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 32,00	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Sóskamártás (b)	Páradicsomos káposztafő	Céklafőzelék (b)	Royalfőzelék (b)	Mexikói főzelék (b)
	T,G	G	G,T	G,T	G,T
** Tápanyag:	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 93,00 ZS= 2,29 TZS= 0,08 FH= 5,21 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 98,15	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15
* Allergén	Főtt burgonya (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)
	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	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= 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
* Allergén	Banán (b)				
	G				
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	446,3 / 1636,0	336,3 / 1407,9	314,4 / 1315,5	212,4 / 889,4	269,1 / 1128,0
Zsír (gr):	16,10	14,73	11,31	4,87	7,66
Telített zsírsav (gr):	2,38	0,00	0,00	0,08	1,40
Fehérje (gr):	20,71	13,24	16,77	20,63	17,13
Szénhidrát (gr):	54,58	34,64	33,34	17,43	29,01
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,09	1,57	0,98	1,51	1,01
Kalcium (Mgr):	261,51	51,91	167,56	111,19	100,05

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag 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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T		
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Borjúpárizsi krém (b)	Baracklevár (b)	Sága Selyemsonkakrém (b)	Mozzarella sajtkrém (b)
* Allergén	T	S		T	T
** Tápanyag:	EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00	EN= 62,25 ZS= 6,15 TZS= 2,24 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G		G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=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
	Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)
* Allergén			G		
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	184,5 / 772,4	197,4 / 826,7	238,0 / 995,7	190,4 / 796,8	213,0 / 891,7
Zsír (gr):	6,58	7,21	7,78	5,28	7,98
Telített zsírsav (gr):	4,19	2,24	1,09	1,55	3,95
Fehérje (gr):	4,95	5,12	8,91	6,81	9,58
Szénhidrát (gr):	24,68	26,18	32,17	26,10	24,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,14	0,35	0,02	0,56	0,32
Kalcium (Mgr):	6,48	3,78	180,00	5,58	6,48
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	972,8 / 3839,3	813,3 / 3400,9	908,5 / 3797,5	687,8 / 2874,1	783,5 / 3282,6
Zsír (gr):	34,65	27,01	32,84	18,53	24,47
Telített zsírsav (gr):	7,67	2,38	2,19	2,72	6,05
Fehérje (gr):	39,08	28,49	38,20	39,57	39,71
Szénhidrát (gr):	123,48	107,15	107,55	82,12	93,01
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,24	2,43	1,21	3,09	1,43
Kalcium (Mgr):	627,99	242,38	566,26	326,82	426,83

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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, szulfitok 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					
* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Kapros túrókrém (b)
	M	M	H,M	M	T
** 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= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
	G,T	G,T	G	G	G
** 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)
	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	241,0 / 1008,3	192,0 / 798,7	220,1 / 917,1	239,3 / 996,9	225,4 / 945,0
Zsír (gr):	7,90	4,91	9,41	8,52	7,33
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	1,09	1,09	0,70
Fehérje (gr):	7,28	7,93	7,43	10,50	10,20
Szénhidrát (gr):	34,29	27,04	24,25	29,36	28,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,21	1,02	0,10
Kalcium (Mgr):	180,00	186,69	5,15	207,35	200,30

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Almalé 100% (b)	Málnás tejturmix (b)	Őszibaracklé (b)	Actimel (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,95	17,78	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (f)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Párolt csirkemell (b)	Csirke apróhús (b)
	E	G,E	E,G		
** Tápanyag:	EN=132,00 ZS= 9,60 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 32,00	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Sóskamártás (b)	Paradicsomos káposztafő	Céklascik saláta (b)	Royalfőzelék (b)	Zöldséges kuskusz (b)
	T,G	G		G,T	G
** Tápanyag:	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 93,00 ZS= 2,29 TZS= 0,08 FH= 5,21 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 98,15	EN=192,20 ZS= 5,28 TZS= 0,03 FH= 4,90 SZH=29,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
* Allergén	Főtt burgonya (b)	Görögdinnye (b)	Alma (b)	Alma (b)	Csemege uborka főétk. (b)
					M
** Tápanyag:	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= 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	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Alma (b)	Alma (b)	Görögdinnye (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	413,7 / 1499,9	336,3 / 1407,9	338,7 / 1417,4	212,4 / 889,4	306,2 / 1267,8
Zsír (gr):	16,10	14,73	9,90	4,87	8,89
Telített zsírsav (gr):	2,38	0,00	0,02	0,08	0,03
Fehérje (gr):	21,04	13,24	16,64	20,63	18,10
Szénhidrát (gr):	46,96	34,64	42,81	17,43	35,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,09	1,57	1,14	1,51	1,47
Kalcium (Mgr):	205,57	51,91	48,21	111,19	14,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T		
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Borjúpárizsi (b)	Gabonapohly (b)	Sárga Selyemsonka (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	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	T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Kígyóborka (b)	Zöldpaprika (b)		Hagymás kenyér (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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	G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	184,5 / 772,4	169,4 / 709,5	161,8 / 676,6	190,8 / 798,5	194,3 / 813,6
Zsír (gr):	6,58	4,22	5,22	5,28	7,96
Telített zsírsav (gr):	4,19	1,29	0,00	1,55	3,92
Fehérje (gr):	4,95	5,00	6,26	7,08	7,53
Szénhidrát (gr):	24,68	26,24	21,69	26,85	21,65
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,14	0,33	0,00	0,56	0,32
Kalcium (Mgr):	6,48	5,18	180,00	7,74	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	943,3 / 3715,7	766,7 / 3205,6	856,7 / 3580,3	693,5 / 2897,8	801,9 / 3344,3
Zsír (gr):	34,78	24,00	28,87	18,67	25,68
Telített zsírsav (gr):	7,66	1,40	1,11	2,72	4,65
Fehérje (gr):	37,77	26,32	35,43	38,21	38,63
Szénhidrát (gr):	117,98	104,87	106,53	85,49	97,25
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,24	2,42	1,35	3,09	1,89
Kalcium (Mgr):	572,05	243,78	446,91	326,28	341,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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, 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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T		T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Baracklevél (b)	Vöröslencsekrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	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= 7,20 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= 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	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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	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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	269,0 / 1125,3	238,6 / 993,8	220,1 / 917,1	267,3 / 1113,9	284,6 / 1190,7
Zsír (gr):	9,30	6,33	9,41	9,92	12,68
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,09	1,09	4,00
Fehérje (gr):	8,78	11,48	7,43	12,00	11,54
Szénhidrát (gr):	36,44	31,54	24,25	31,51	29,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,78	0,21	1,28	0,66
Kalcium (Mgr):	240,00	246,69	5,15	267,35	311,80

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	Almalé 100% (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Őszibaracklé (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,35	0,00	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	4,50	0,15	5,10	0,00	7,20
Szénhidrát (gr):	15,90	16,95	17,63	11,85	22,80
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	240,00

Ebéd

	Főtt tojás (f)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Párolt csirkemell (b)	Csírke apróhús (b)
* Allergén	E	G, E	E, G		
** Tápanyag:	EN=132,00 ZS= 9,60 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 32,00	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Sóskamártás (l)	Paradicsomos káposztafő	Céklás saláta (b)	Royalfőzelék (l)	Zöldséges kuskusz (b)
** Tápanyag:	T, G EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH= 21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67	G EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH= 22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	G EN=192,20 ZS= 5,28 TZS= 0,03 FH= 4,90 SZH= 29,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
* Allergén	Főtt burgonya (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Csemege uborka főétk. (b)
** Tápanyag:	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= 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	M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	416,7 / 1505,7	336,3 / 1407,9	371,2 / 1553,6	208,1 / 870,6	306,2 / 1267,8
Zsír (gr):	12,98	14,73	9,90	4,49	8,89
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,02	0,15	0,03
Fehérje (gr):	20,59	13,24	16,32	19,79	18,10
Szénhidrát (gr):	54,37	34,64	50,43	19,08	35,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,12	1,57	1,14	1,66	1,47
Kalcium (Mgr):	251,41	51,91	104,15	98,19	14,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T		
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Laktózmentes sajtkrém (l)	Borjúpárizsi (b)	Gabonapohly (b)	Csirkemell sonka szelet (b)	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	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		T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Kígyóborka (b)	Zöldpaprika (b)		Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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	G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	220,2 / 921,7	169,4 / 709,5	189,8 / 793,6	187,2 / 783,5	225,4 / 943,5
Zsír (gr):	8,78	4,22	6,62	4,84	9,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,29	0,00	1,55	4,89
Fehérje (gr):	9,38	5,00	7,76	7,88	9,98
Szénhidrát (gr):	24,10	26,24	23,84	26,27	23,90
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,33	0,26	0,46	0,17
Kalcium (Mgr):	150,48	5,18	240,00	7,74	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1026,0 / 4054,8	813,3 / 3400,7	917,2 / 3833,5	713,6 / 2981,0	992,2 / 4137,9
Zsír (gr):	35,26	25,42	30,27	19,26	36,15
Telített zsírsav (gr):	2,18	1,43	1,11	2,79	12,52
Fehérje (gr):	43,25	29,87	36,61	39,67	46,82
Szénhidrát (gr):	130,81	109,36	116,15	88,71	111,91
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,61	2,68	1,81	3,40	2,31
Kalcium (Mgr):	821,89	303,78	562,84	373,28	573,18

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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, 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					
** Tápanyag:	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	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
	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Violife növényi sajtkrém (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	EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH=16,92 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 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=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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	283,0 / 1185,3	252,6 / 1053,8	220,1 / 917,1	281,3 / 1173,9	311,8 / 1305,9
Zsír (gr):	5,80	2,83	9,41	6,42	9,98
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,09	1,09	0,95
Fehérje (gr):	3,14	5,84	7,43	6,36	3,50
Szénhidrát (gr):	53,84	48,94	24,25	48,91	50,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,21	1,02	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	246,69	5,15	267,35	241,80

Tízórai					
** Tápanyag:	Házi trópusi rizstejturmix (b) EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános rizstejturmix (d) EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	69,0 / 289,5	146,6 / 614,2	51,0 / 213,0	130,6 / 547,2
Zsír (gr):	1,58	0,15	1,73	0,00	1,58
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,15	0,87	0,00	0,27
Szénhidrát (gr):	28,95	16,95	30,68	11,85	28,33
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):	180,00	0,00	213,55	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (f)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Párolt csirkemell (b)	Csirke apróhús (b)
	E EN=132,00 ZS= 9,60 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 32,00	G, E EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	E, G EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42	EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=192,20 ZS= 5,28 TZS= 0,03 FH= 4,90 SZH=29,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	410,6 / 1540,1	336,3 / 1407,9	371,2 / 1553,6	211,6 / 885,6	306,2 / 1267,8
Zsír (gr):	12,01	14,73	9,90	3,62	8,89
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,02	0,15	0,03
Fehérje (gr):	19,04	13,24	16,32	18,38	18,10
Szénhidrát (gr):	56,59	34,64	50,43	23,43	35,59
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,08	1,57	1,14	1,59	1,47
Kalcium (Mgr):	235,16	51,91	104,15	98,19	14,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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

** Tápanyag:	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	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
* Allergén	Violife növényi sajtkrém (b)	Borjúpárizsi (b)	Gabonapehely (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Violife növényi sajt szelet
** Tápanyag:	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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):	202,8 / 848,9	169,4 / 709,5	203,8 / 853,6	182,0 / 761,5	202,8 / 848,9
Zsír (gr):	7,37	4,22	3,12	4,70	7,37
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,29	0,00	1,55	1,09
Fehérje (gr):	4,58	5,00	2,12	6,93	4,58
Szénhidrát (gr):	27,60	26,24	41,24	26,23	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,33	0,00	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48	5,18	240,00	7,74	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1027,0 / 4121,3	827,3 / 3460,7	941,7 / 3938,5	725,9 / 3034,0	951,4 / 3969,7
Zsír (gr):	26,77	21,92	24,15	14,74	27,82
Telített zsírsav (gr):	2,18	1,43	1,11	2,79	2,07
Fehérje (gr):	27,02	24,23	26,74	31,67	26,45
Szénhidrát (gr):	166,97	126,76	146,60	110,41	142,24
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,11	2,42	1,35	2,96	1,50
Kalcium (Mgr):	661,64	303,78	562,84	373,28	476,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

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	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	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
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	Vöröslencsekrém (b) M EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH=3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Violife növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 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= 7,20 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
Német zsemle (b) * Allergén ** 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	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 16,95 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	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	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
Energia (KC/KJ): 283,0 / 1185,3 Zsír (gr): 5,80 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 3,14 Szénhidrát (gr): 53,84 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 240,00	252,6 / 1053,8 2,83 0,14 5,84 48,94 0,00 0,52 246,69	220,1 / 917,1 9,41 1,09 7,43 24,25 5,00 0,21 5,15	281,3 / 1173,9 6,42 1,09 6,36 48,91 0,00 1,02 267,35	311,8 / 1305,9 9,98 0,95 3,50 50,72 0,00 0,02 241,80

Tízórai

Házi trópusi rizstejturmix (b) ** Tápanyag: EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános rizstejturmix (d) EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 2,16 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2 Zsír (gr): 1,58 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,27 Szénhidrát (gr): 28,95 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 180,00	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 16,95 0,00 0,00 0,00	146,6 / 614,2 1,73 0,00 0,87 30,68 1,00 0,00 213,55	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 11,85 0,00 0,00 0,00	130,6 / 547,2 1,58 0,00 0,27 28,33 1,00 0,00 213,55

Ebéd

Párolt csirkemell (b) * 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	Pulykavagdalt (d) G EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	Sertés apróhús (b) EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	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	Csírke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
Sós-kamrártás (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42	Paradicsomos káposztafő G EN=160,64 ZS= 5,28 TZS= 0,00 FH= 2,97 SZH=22,66 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Durum tészta köret (d) G EN=152,48 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=29,20 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 0,00	Royalfőzelék (d) G EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Zöldséges kuszkus (b) G EN=192,20 ZS= 5,28 TZS= 0,03 FH= 4,90 SZH=29,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
Főtt burgonya (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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	Céklacsik saláta (b) EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Csemege uborka főétk. (b) M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Banán (b) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (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	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	Banán (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
Energia (KC/KJ): 372,8 / 1381,8 Zsír (gr): 4,99 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 21,25 Szénhidrát (gr): 58,15 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 2,06 Kalcium (Mgr): 211,74	333,0 / 1394,1 14,49 0,00 12,92 34,63 5,00 1,57 51,11	374,7 / 1568,3 11,29 0,02 17,78 47,22 0,00 1,64 76,46	211,6 / 885,6 3,62 0,15 18,38 23,43 0,00 1,59 98,19	306,2 / 1267,8 8,89 0,03 18,10 35,59 0,00 1,47 14,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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

** Tápanyag:	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	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
* Allergén	Violife növényi sajtkrém (b)	Borjúpárizsi (b)	Gabonapehely (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Violife növényi sajt szelet
** Tápanyag:	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,60 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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):	202,8 / 848,9	169,4 / 709,5	203,8 / 853,6	182,0 / 761,5	202,8 / 848,9
Zsír (gr):	7,37	4,22	3,12	4,70	7,37
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,29	0,00	1,55	1,09
Fehérje (gr):	4,58	5,00	2,12	6,93	4,58
Szénhidrát (gr):	27,60	26,24	41,24	26,23	27,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,33	0,00	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48	5,18	240,00	7,74	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	989,2 / 3963,0	824,0 / 3446,8	945,2 / 3953,2	725,9 / 3034,0	951,4 / 3969,7
Zsír (gr):	19,75	21,68	25,54	14,74	27,82
Telített zsírsav (gr):	2,18	1,43	1,11	2,79	2,07
Fehérje (gr):	29,24	23,91	28,19	31,67	26,45
Szénhidrát (gr):	168,53	126,75	143,39	110,41	142,24
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,09	2,42	1,85	2,96	1,50
Kalcium (Mgr):	638,22	302,98	535,16	373,28	476,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Kapros túrókrém (b)
	M	M	H,M	M	T
** 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= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
	G,T	G,T	G	G	G
** 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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	Német zsemle (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)
	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	241,0 / 1008,3	189,2 / 787,0	220,1 / 917,1	239,3 / 996,9	223,8 / 938,3
Zsír (gr):	7,90	4,88	9,41	8,52	7,31
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	1,09	1,09	0,70
Fehérje (gr):	7,28	7,88	7,43	10,50	10,42
Szénhidrát (gr):	34,29	26,50	24,25	29,36	28,17
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,21	1,02	0,10
Kalcium (Mgr):	180,00	189,39	5,15	207,35	198,50

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Almalé 100% (b)	Málnás tejturmix (b)	Őszibaracklé (b)	Actimel (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	69,0 / 289,5	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,95	17,78	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	120,00

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (f)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Párolt csirkemell (b)	Csirke apróhús (b)
	E	G,E	E,G		
** Tápanyag:	EN=132,00 ZS= 9,60 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 0,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 32,00	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Sóskamártás (b)	Édeskáposztafőzelék (b)	Céklascik saláta (b)	Royalfőzelék (b)	Zöldséges kuskusz (b)
	T,G	T,G		G,T	G
** Tápanyag:	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	EN=171,51 ZS= 7,89 TZS= 1,40 FH= 4,54 SZH=19,35 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 77,07	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 93,00 ZS= 2,29 TZS= 0,08 FH= 5,21 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 98,15	EN=192,20 ZS= 5,28 TZS= 0,03 FH= 4,90 SZH=29,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
* Allergén	Főtt burgonya (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)	Csemege uborka főétk. (b)
					M
** Tápanyag:	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= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Banán (b)				Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	446,3 / 1636,0	347,1 / 1457,1	371,2 / 1553,6	212,4 / 889,4	306,2 / 1267,8
Zsír (gr):	16,10	17,33	9,90	4,87	8,89
Telített zsírsav (gr):	2,38	1,40	0,02	0,08	0,03
Fehérje (gr):	20,71	14,81	16,32	20,63	18,10
Szénhidrát (gr):	54,58	31,33	50,43	17,43	35,59
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,09	2,07	1,14	1,51	1,47
Kalcium (Mgr):	261,51	94,54	104,15	111,19	14,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.06 - 2026.07.12

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T		
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Borjúpárizsi (b)	Gabonapehely (b)	Sága Selyemsonka (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	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	T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
* Allergén	Kigyóúbor (b)	Zöldpaprika (b)		Hagymás kenyér (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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	G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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):	184,5 / 772,4	169,4 / 709,5	161,8 / 676,6	190,8 / 798,5	194,3 / 813,6
Zsír (gr):	6,58	4,22	5,22	5,28	7,96
Telített zsírsav (gr):	4,19	1,29	0,00	1,55	3,92
Fehérje (gr):	4,95	5,00	6,26	7,08	7,53
Szénhidrát (gr):	24,68	26,24	21,69	26,85	21,65
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,14	0,33	0,00	0,56	0,32
Kalcium (Mgr):	6,48	5,18	180,00	7,74	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	975,8 / 3851,8	774,7 / 3243,1	889,2 / 3716,5	693,5 / 2897,8	800,3 / 3337,6
Zsír (gr):	34,78	26,58	28,87	18,67	25,66
Telített zsírsav (gr):	7,66	2,80	1,11	2,72	4,65
Fehérje (gr):	37,45	27,84	35,11	38,21	38,85
Szénhidrát (gr):	125,60	101,02	114,15	85,49	97,41
Cukor (gr):	11,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,24	2,92	1,35	3,09	1,89
Kalcium (Mgr):	627,99	289,12	502,84	326,28	339,88