

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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

** 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	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
* Allergén	Medve kockasajt (b)	Magyaros vajkrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Feketeszeder gyümölcsle	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	T EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	183,4 / 767,9	164,7 / 689,5	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	236,2 / 988,7
Zsír (gr):	5,07	4,32	7,36	3,56	9,68
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,69	0,95	1,09	4,75
Fehérje (gr):	5,75	5,06	5,12	4,47	8,83
Szénhidrát (gr):	27,08	24,55	26,18	32,50	26,76
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,40	0,17	0,02	0,02	0,17
Kalcium (Mgr):	89,18	6,48	3,78	3,78	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	864,3 / 3615,0	820,1 / 3436,7	1096,5 / 4600,2	760,5 / 3195,7	968,4 / 4056,4
Zsír (gr):	32,51	32,38	45,90	19,47	39,86
Telített zsírsav (gr):	4,20	7,53	6,24	5,25	8,14
Fehérje (gr):	33,33	30,52	37,51	30,34	43,55
Szénhidrát (gr):	101,65	96,83	127,80	110,51	107,36
Cukor (gr):	9,50	5,00	28,50	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,63	1,22	1,06	1,12	2,64
Kalcium (Mgr):	574,25	290,73	560,30	412,15	449,23

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Tojáskrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Sága füstli virsli kísét. (b)
	M	M	M,E	T	T
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Kigyóúborka (b)	Paradicsom (b)	Ketchup (b)
	G	Z	Z	Z	Z
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúborka (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): 223,9 / 936,7 279,8 / 1166,5 257,2 / 1071,8 235,3 / 987,8 286,8 / 1203,8					
Zsír (gr): 7,76 13,26 12,27 7,60 12,79					
Telített zsírsav (gr): 1,09 2,04 2,04 1,33 3,42					
Fehérje (gr): 8,82 12,11 10,96 11,80 14,29					
Szénhidrát (gr): 29,02 26,07 25,39 28,00 27,87					
Cukor (gr): 3,50 0,00 0,00 0,00 0,00					
össz.Só (gr): 0,02 0,05 0,05 0,11 0,98					
Kalcium (Mgr): 180,00 186,51 187,50 212,43 182,70					

Tízórai					
* Allergén	Banános tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 8,84 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 69,0 / 289,5 144,6 / 605,0 54,0 / 226,5 115,1 / 481,2					
Zsír (gr): 4,20 0,15 3,55 0,00 4,22					
Telített zsírsav (gr): 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					
Fehérje (gr): 4,50 0,15 4,15 0,00 4,73					
Szénhidrát (gr): 15,43 18,00 22,96 13,35 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					
* Allergén	Párolt tonhalfilé (b)	Pulyka apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Majorannás májfelfújt (b)	Lecsós sertésragu (b)
	H	T	T	G,E	T
** Tápanyag:	EN=255,96 ZS=24,14 TZS= 0,00 FH= 8,84 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 1,56 KA= 0,00	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH= 12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Tökfőzelék (b)	Zöldbabfőzelék (b)	Karfiolfőzelék (b)	Főtt burgonya (b)
	G,T	T,G	T,G	T,G	T
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=122,49 ZS= 4,22 TZS= 2,38 FH= 4,67 SZH= 16,08 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 114,75	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:	Görögdiinnye (b)	Alma (b)	Alma (b)	Banán (b)	Görögdiinnye (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	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67
Energia (KC/KJ): 399,8 / 1671,7 303,6 / 1278,7 302,0 / 1268,9 279,2 / 1177,5 275,1 / 1151,9					
Zsír (gr): 25,98 14,51 13,92 8,18 10,24					
Telített zsírsav (gr): 0,00 2,80 2,38 2,83 0,00					
Fehérje (gr): 17,35 14,83 17,73 15,43 16,27					
Szénhidrát (gr): 19,27 26,09 24,48 33,54 26,32					
Cukor (gr): 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					
össz.Só (gr): 2,05 1,00 1,00 1,00 1,47					
Kalcium (Mgr): 91,52 97,74 135,28 194,94 38,37					

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
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	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
* Allergén	Medve kockasajt (b) T	Magyaros vajkrém (b) T	Nosztalgia párizsi krém (b) S	Feketeszeder gyümölcsle	Pannónia sajtkrém (b) T
** Tápanyag:	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G		Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b) G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vajretek (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 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= 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):	184,4 / 772,1	164,7 / 689,5	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	263,2 / 1101,7
Zsír (gr):	5,06	4,32	7,36	3,56	12,68
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,69	0,95	1,09	5,70
Fehérje (gr):	5,87	5,06	5,12	4,47	8,83
Szénhidrát (gr):	27,02	24,55	26,18	32,50	26,76
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,40	0,17	0,02	0,02	0,19
Kalcium (Mgr):	87,78	6,48	3,78	3,78	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	928,2 / 3882,7	817,1 / 3424,1	902,6 / 3778,0	756,1 / 3177,2	940,2 / 3938,6
Zsír (gr):	43,00	32,25	37,09	19,34	39,92
Telített zsírsav (gr):	3,69	7,54	5,37	5,26	9,12
Fehérje (gr):	36,53	32,15	37,96	31,71	44,12
Szénhidrát (gr):	90,74	94,71	99,00	107,39	96,27
Cukor (gr):	9,50	5,00	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,46	1,22	1,07	1,12	2,65
Kalcium (Mgr):	572,85	290,73	510,11	411,15	404,85

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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, szulfítok 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)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Főtt tojás karika (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Sága füstli virsli kísét. (b)
	M	M	E	T	
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
	G	G	G	G	G,T
** 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kiskifli (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Ketchup (b)
	G,T	G	G	Z	Z
** Tápanyag:	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 205,3 / 858,6					
Zsír (gr): 7,74					
Telített zsírsav (gr): 1,06					
Fehérje (gr): 6,77					
Szénhidrát (gr): 26,68					
Cukor (gr): 3,50					
össz.Só (gr): 0,02					
Kalcium (Mgr): 180,00					

Tízórai					
* Allergén	Almás tejtermix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Szamócás-banános tejtur	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos tejtermix (b)
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ): 118,5 / 495,2					
Zsír (gr): 4,20					
Telített zsírsav (gr): 0,00					
Fehérje (gr): 4,68					
Szénhidrát (gr): 15,20					
Cukor (gr): 5,00					
össz.Só (gr): 0,00					
Kalcium (Mgr): 182,48					

Ebéd					
* Allergén	Halrudacska (b)	Pulyka apróhús (b)	Palócgulyás leves (b)	Majorannás májfelfújt (b)	Lecsós sertésragu (b)
	G,H	T	T,G,Z	G,E	
** Tápanyag:	EN=211,64 ZS=13,66 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=195,45 ZS=12,23 TZS= 2,80 FH=10,44 SZH= 9,54 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 50,73	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Tökfőzelék (b)	Meggyes mákos kocka (b)	Karfiolfőzelék (b)	Párolt rizs (b)
	G,T	T,G	T,G,K,E	T,G	
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73
** Tápanyag:	Görögdinnye (b)	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	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	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67
Energia (KC/KJ): 355,5 / 1486,4					
Zsír (gr): 15,50					
Telített zsírsav (gr): 0,54					
Fehérje (gr): 16,31					
Szénhidrát (gr): 32,47					
Cukor (gr): 0,00					
össz.Só (gr): 1,21					
Kalcium (Mgr): 91,52					

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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

** 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	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
* Allergén	Medve kockasajt (b)	Magyaros vajkrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Feketeszeder gyümölcsle	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	T EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	183,4 / 767,9	164,7 / 689,5	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	236,2 / 988,7
Zsír (gr):	5,07	4,32	7,36	3,56	9,68
Telített zsírsav (gr):	2,60	2,69	0,95	1,09	4,75
Fehérje (gr):	5,75	5,06	5,12	4,47	8,83
Szénhidrát (gr):	27,08	24,55	26,18	32,50	26,76
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,40	0,17	0,02	0,02	0,17
Kalcium (Mgr):	89,18	6,48	3,78	3,78	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	862,6 / 3608,0	820,1 / 3436,7	1096,5 / 4600,2	728,0 / 3059,5	968,4 / 4056,4
Zsír (gr):	32,51	32,38	45,90	19,47	39,86
Telített zsírsav (gr):	4,20	7,53	6,24	5,25	8,14
Fehérje (gr):	33,51	30,52	37,51	30,66	43,55
Szénhidrát (gr):	101,42	96,83	127,80	102,89	107,36
Cukor (gr):	13,50	5,00	28,50	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,63	1,22	1,06	1,12	2,64
Kalcium (Mgr):	543,18	290,73	560,30	356,22	449,23

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Főtt tojás karika (b)	Laktózmentes kockasajt (	Sága füstli virsli kísét. (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 8,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búza kenyér (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,29 SZH= 0,83 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búza kenyér (b)	Paradicsom (b)	Búza kenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Ketchup (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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóúbor (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	251,9 / 1053,7	310,8 / 1296,0	273,4 / 1143,8	281,0 / 1175,5	286,8 / 1203,8
Zsír (gr):	9,16	14,79	11,60	12,33	12,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	4,14	3,42
Fehérje (gr):	10,32	11,98	13,83	11,37	14,29
Szénhidrát (gr):	31,17	30,34	28,07	30,42	27,87
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,31	0,28	0,66	0,98
Kalcium (Mgr):	240,00	246,51	251,96	312,80	182,70

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos smoothie (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 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	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	54,0 / 226,5	130,2 / 544,4
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,68
Szénhidrát (gr):	15,28	18,00	22,83	13,35	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

Ebéd

	Halrudacska (b)	Pulyka apróhús (b)	Palócgulyás leves (l)	Majorannás májfelfújt (b)	Lecsós sertésragu (b)
* Allergén	G,H		T,G,Z	G,E	
** Tápanyag:	EN=211,64 ZS=13,66 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=194,85 ZS=12,23 TZS= 2,80 FH=10,50 SZH= 9,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,73	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35
* Allergén	Zöldborsófőzelék (l)	Tökfőzelék (l)	Tejbedara (l)	Karfiolfőzelék (l)	Párolt rizs (b)
** Tápanyag:	T,G EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	T,G EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	T,G EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	T,G EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73
* Allergén	Görögdiinnye (b)	Alma (b)		Banán (b)	Görögdiinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	355,5 / 1486,4	267,8 / 1121,3	414,6 / 1734,4	291,9 / 1223,2	348,9 / 1460,8
Zsír (gr):	15,50	10,79	17,86	8,52	13,20
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,00	2,80	2,83	0,00
Fehérje (gr):	16,31	14,63	18,85	16,11	17,76
Szénhidrát (gr):	32,44	25,77	41,97	35,26	39,75
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,25	1,51	1,24	1,02	1,47
Kalcium (Mgr):	116,02	83,74	269,48	182,73	82,75

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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

** 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	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
* Allergén	Laktózmentes kockasajt (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Feketeszeder gyümölcsle	Pannónia sajtszelet (b)
** Tápanyag:	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	T EN= 126,40 ZS= 11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G 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= 0,00 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= 0,00 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= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G 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:	Vajretek (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	Vajretek (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	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	Vajretek (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	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	197,8 / 828,1	252,4 / 1056,5	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	236,2 / 988,7
Zsír (gr):	7,07	12,18	7,36	3,56	9,68
Telített zsírsav (gr):	4,00	5,84	0,95	1,09	4,75
Fehérje (gr):	5,75	9,98	5,12	4,47	8,83
Szénhidrát (gr):	26,26	23,90	26,18	32,50	26,76
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,40	0,19	0,02	0,02	0,17
Kalcium (Mgr):	75,18	6,48	3,78	3,78	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	925,3 / 3870,3	900,0 / 3763,2	1031,4 / 4315,5	814,5 / 3410,6	1002,1 / 4197,7
Zsír (gr):	35,93	37,91	40,37	24,41	39,87
Telített zsírsav (gr):	5,63	7,88	4,84	8,06	8,17
Fehérje (gr):	36,87	36,74	41,94	31,95	45,55
Szénhidrát (gr):	105,15	98,01	119,05	111,52	113,10
Cukor (gr):	9,50	5,00	16,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	2,12	2,01	1,70	1,70	2,83
Kalcium (Mgr):	644,75	336,73	708,77	499,31	449,23

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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, 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

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	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
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas pulykahús kré M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Sága füstli virsli kísét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	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) * 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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	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	Ketchup (b) Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 265,9 / 1113,7	324,8 / 1356,0	287,4 / 1203,8	308,2 / 1290,7	328,8 / 1380,8
Zsír (gr): 5,66	11,29	8,10	9,63	10,69
Telített zsírsav (gr): 1,09	2,04	1,09	1,09	3,42
Fehérje (gr): 4,68	6,34	8,19	3,33	10,15
Szénhidrát (gr): 48,57	47,74	45,47	51,52	47,42
Cukor (gr): 3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	0,05	0,02	0,02	0,98
Kalcium (Mgr): 240,00	246,51	251,96	242,80	242,70

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	Multivitamin 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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	Alma-Szilva Sió 100% (b) EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 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	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	54,0 / 226,5	129,7 / 543,3
Zsír (gr): 1,05	0,15	1,36	0,00	1,59
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,15	0,63	0,00	0,50
Szénhidrát (gr): 27,68	18,00	33,71	13,35	29,23
Cukor (gr): 7,00	0,00	6,00	0,00	2,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr): 153,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

Halrudacska (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=211,64 ZS=13,66 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Palócgulyás leves (d) G,Z EN=166,65 ZS= 8,44 TZS= 0,00 FH= 9,97 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,73	Majorannás májfelfújt (b) G,E EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	Lecsós sertésragu (b) EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35
Zöldborsófőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Tökfőzelék (d) G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	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	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Párolt rizs (b) EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73
Görögdinnye (b) ** Tápanyag: EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	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	Kakaós szórát (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	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): 357,6 / 1495,4	282,5 / 1183,1	337,4 / 1412,4	247,0 / 1035,6	348,9 / 1460,8
Zsír (gr): 14,97	10,47	9,52	3,98	13,20
Telített zsírsav (gr): 0,54	0,00	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr): 15,46	13,82	12,50	14,53	17,76
Szénhidrát (gr): 35,05	31,04	48,09	35,94	39,75
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,21	1,47	0,98	0,98	1,47
Kalcium (Mgr): 116,02	107,74	173,48	182,24	82,75

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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	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
* Allergén	Violife növényi sajtkrém (	Sonkakrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Feketeszeder gyümölcsle	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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
** 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	211,0 / 883,3	174,2 / 729,3	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	213,6 / 894,1
Zsír (gr):	7,87	3,88	7,36	3,56	7,88
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	3,35	8,78	5,12	4,47	3,43
Szénhidrát (gr):	29,96	24,20	26,18	32,50	30,46
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	5,18	6,48	3,78	3,78	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	958,2 / 4010,5	850,5 / 3557,8	977,0 / 4091,0	796,8 / 3338,2	1021,0 / 4279,0
Zsír (gr):	29,55	25,79	26,34	17,17	33,35
Telített zsírsav (gr):	2,58	3,13	2,04	2,21	4,37
Fehérje (gr):	23,67	29,09	26,44	22,33	31,83
Szénhidrát (gr):	141,26	120,98	153,45	133,30	146,85
Cukor (gr):	15,50	5,00	16,00	5,00	7,00
össz.Só (gr):	1,24	1,54	1,01	1,01	2,48
Kalcium (Mgr):	514,75	360,73	612,77	428,82	509,23

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(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, 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

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	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
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas pulykahús kré M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	Köméta kem. sült sonka (b EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Sága füstli virsli kísét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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
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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	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	Ketchup (b) Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 265,9 / 1113,7	324,8 / 1356,0	263,6 / 1104,1	308,2 / 1290,7	328,8 / 1380,8
Zsír (gr): 5,66	11,29	6,40	9,63	10,69
Telített zsírsav (gr): 1,09	2,04	1,09	1,09	3,42
Fehérje (gr): 4,68	6,34	5,67	3,33	10,15
Szénhidrát (gr): 48,57	47,74	45,35	51,52	47,42
Cukor (gr): 3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	0,05	0,11	0,02	0,98
Kalcium (Mgr): 240,00	246,51	243,96	242,80	242,70

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	Multivitamin 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 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	Alma-Szilva Sió 100% (b) EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 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	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	54,0 / 226,5	129,7 / 543,3
Zsír (gr): 1,05	0,15	1,36	0,00	1,59
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,15	0,63	0,00	0,50
Szénhidrát (gr): 27,68	18,00	33,71	13,35	29,23
Cukor (gr): 7,00	0,00	6,00	0,00	2,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr): 153,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

Halrudacska (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=211,64 ZS=13,66 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Palócgulyás leves (d) G,Z EN=166,65 ZS= 8,44 TZS= 0,00 FH= 9,97 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,73	Majorannás májfelfújt (d) G EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	Lecsós sertésragu (b) EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35
Zöldborsófőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Tökfőzelék (d) G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	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	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Párolt rizs (b) EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73
Görögdinnye (b) ** Tápanyag: EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	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	Kakaós szórát (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	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): 357,6 / 1495,4	282,5 / 1183,1	337,4 / 1412,4	240,4 / 1007,9	348,9 / 1460,8
Zsír (gr): 14,97	10,47	9,52	3,50	13,20
Telített zsírsav (gr): 0,54	0,00	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr): 15,46	13,82	12,50	13,88	17,76
Szénhidrát (gr): 35,05	31,04	48,09	35,91	39,75
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,21	1,47	0,98	0,98	1,47
Kalcium (Mgr): 116,02	107,74	173,48	180,64	82,75

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás 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

** 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	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
* Allergén	Violife növényi sajtkrém (	Sonkakrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Feketeszeder gyümölcsle	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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
** 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	211,0 / 883,3	174,2 / 729,3	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	213,6 / 894,1
Zsír (gr):	7,87	3,88	7,36	3,56	7,88
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	3,35	8,78	5,12	4,47	3,43
Szénhidrát (gr):	29,96	24,20	26,18	32,50	30,46
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	5,18	6,48	3,78	3,78	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	958,2 / 4010,5	850,5 / 3557,8	953,2 / 3991,3	790,2 / 3310,6	1021,0 / 4279,0
Zsír (gr):	29,55	25,79	24,64	16,69	33,35
Telített zsírsav (gr):	2,58	3,13	2,04	2,21	4,37
Fehérje (gr):	23,67	29,09	23,92	21,68	31,83
Szénhidrát (gr):	141,26	120,98	153,33	133,28	146,85
Cukor (gr):	15,50	5,00	16,00	5,00	7,00
össz.Só (gr):	1,24	1,54	1,10	1,01	2,48
Kalcium (Mgr):	514,75	360,73	604,77	427,22	509,23

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

Menü: 0019 Paradicsommentes

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				
* Allergén ** Tápanyag:	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag:	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas pulykahús kré M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) 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	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) 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
* Allergén ** Tápanyag:	Kiskifli (b) 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	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	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	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
** 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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	205,3 / 858,6	281,2 / 1172,4	245,4 / 1026,8	239,7 / 1006,2
Zsír (gr):	7,74	13,37	10,20	7,73
Telített zsírsav (gr):	1,06	2,04	1,09	1,33
Fehérje (gr):	6,77	10,70	12,33	10,43
Szénhidrát (gr):	26,68	28,35	25,92	31,12
Cukor (gr):	3,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,02	0,11
Kalcium (Mgr):	180,00	184,71	191,96	213,43
				182,70

Tízórai				
* Allergén ** Tápanyag:	Banános tejturmix (b) T EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Multivitamin 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Alma-Szilva Sió 100% (b) EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	54,0 / 226,5
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	22,96	13,35
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00
				180,00

Ebéd				
* Allergén ** Tápanyag:	Halrudacska (b) G,H EN=211,64 ZS=13,66 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Palócgulyás leves (b) T,G,Z EN=195,45 ZS=12,23 TZS= 2,80 FH=10,44 SZH= 9,54 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 50,73	Majorannás májfelfújt (b) G,E EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén ** Tápanyag:	Zöldborsófőzelék (b) G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	Tökfőzelék (b) T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	Meggyes mákos kocka (b) T,G,K,E EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	Karfiolfőzelék (b) T,G EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00
** Tápanyag:	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	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	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	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):	355,5 / 1486,4	303,6 / 1278,7	507,7 / 2136,1	279,2 / 1177,5
Zsír (gr):	15,50	14,51	24,79	8,18
Telített zsírsav (gr):	0,54	2,80	4,20	2,83
Fehérje (gr):	16,31	14,83	15,91	15,43
Szénhidrát (gr):	32,47	26,09	52,75	33,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	17,50	0,00
össz.Só (gr):	1,21	1,00	1,03	1,00
Kalcium (Mgr):	91,52	97,74	181,01	194,94
				70,39

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.13 - 2026.07.19

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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) ** 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	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
Medve kockasajt (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	Magyaros vajkrém (b) T EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Feketeszeder gyümölcsle EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pannónia sajtszelet (b) 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
Rozsos baguette (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 0,00 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= 0,00 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= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Zöldpaprika (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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	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) 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	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
Vajretek (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	Vajretek (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	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	Vajretek (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	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
Energia (KC/KJ): 183,4 / 767,9	164,7 / 689,5	198,8 / 832,3	187,6 / 785,5	236,6 / 990,5
Zsír (gr): 5,07	4,32	7,36	3,56	9,68
Telített zsírsav (gr): 2,60	2,69	0,95	1,09	4,75
Fehérje (gr): 5,75	5,06	5,12	4,47	8,92
Szénhidrát (gr): 27,08	24,55	26,18	32,50	26,79
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,40	0,17	0,02	0,02	0,17
Kalcium (Mgr): 89,18	6,48	3,78	3,78	7,74

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 864,3 / 3615,0	818,5 / 3430,0	1096,5 / 4600,2	760,5 / 3195,7	938,4 / 3927,2
Zsír (gr): 32,51	32,36	45,90	19,47	39,68
Telített zsírsav (gr): 4,20	7,53	6,24	5,25	8,14
Fehérje (gr): 33,33	30,74	37,51	30,34	42,91
Szénhidrát (gr): 101,65	96,99	127,80	110,51	102,54
Cukor (gr): 9,50	5,00	28,50	5,00	6,00
össz.Só (gr): 1,63	1,22	1,06	1,12	2,95
Kalcium (Mgr): 574,25	288,93	560,30	412,15	440,83