

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** 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	Teavaj (b)	Borjómájás Pick (b)	Lazackrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Padlizsánkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 4,58 ZS= 0,42 TZS= 0,09 FH= 0,19 SZH= 0,01 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49
* Allergén	Vajás kalács (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,02 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Vajretek (b) EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=12,05 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	Kígyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=17,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	170,9 / 714,9	242,4 / 1014,0	337,3 / 1419,0	260,9 / 1091,4
Zsír (gr):	13,00	5,20	10,33	17,37	12,07
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,19	1,42	2,94	2,05
Fehérje (gr):	8,18	6,98	10,56	17,84	7,87
Szénhidrát (gr):	28,70	22,72	25,89	27,06	29,51
Cukor (gr):	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,04	0,02	0,71	0,07
Kalcium (Mgr):	203,30	181,80	180,00	335,77	187,19

Tízórai					
* Allergén	Actimel (b)	HC Immun Plus 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Almás körteléb (b)	Málnás tejturmix (b)
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0	104,1 / 435,2	51,0 / 213,0	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	15,00	12,05	12,15	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Sajtropogós (b)	Csirke apróhús (b)	Bolognai rövidcső (b)	Pulyka apróhús (b)	Sertés apróhús (b)
** Tápanyag:	EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=396,68 ZS=14,86 TZS=29,16 FH=20,34 SZH=11,77 CK= 0,00 SÓ= 0,70 KA=153,31	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
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Banán (b)	Mexikói főzelék (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	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=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
** 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	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	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
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1388,7	221,9 / 928,9	454,3 / 1901,6	312,9 / 1311,3	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	14,27	5,10	14,86	13,84	11,91
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	29,16	1,40	0,70
Fehérje (gr):	16,31	17,05	20,34	14,86	18,32
Szénhidrát (gr):	32,91	25,16	25,05	28,03	27,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	0,70	1,01	1,49
Kalcium (Mgr):	240,01	104,79	213,70	100,07	91,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Csicskeborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Fokhagymás vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	M	S	T		G
** Tápanyag:	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 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=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kigyóúborborka (b)	Rozsos baguette (b)	Pórégagyma (b)	Rozsos baguette (b)	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN=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
		Kaliforniai paprika (b)		Koktélparadicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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):	157,9 / 656,8	212,2 / 888,4	158,6 / 664,0	179,5 / 751,7	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	0,86	8,28	3,31	4,50	7,29
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	0,14	0,95	0,33
Fehérje (gr):	5,51	5,71	3,37	6,28	6,33
Szénhidrát (gr):	28,35	27,04	27,01	26,80	29,07
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,00	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	10,36	6,58	7,74	3,78	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	831,0 / 3474,0	671,1 / 2808,2	959,4 / 4014,8	880,7 / 3695,0	882,0 / 3689,7
Zsír (gr):	29,63	18,57	32,69	35,71	35,62
Telített zsírsav (gr):	0,99	2,86	30,72	5,29	3,08
Fehérje (gr):	32,80	29,74	38,76	38,98	37,62
Szénhidrát (gr):	101,96	89,92	90,00	94,04	103,56
Cukor (gr):	5,80	5,00	6,00	5,00	8,47
össz.Só (gr):	2,31	1,48	0,71	2,06	1,56
Kalcium (Mgr):	573,67	293,17	581,44	439,62	672,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** 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	Teavaj (b)	Borjómájás Pick (b)	Lazackrém (b)	Tojáskrém (b)	Padlizsánkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 4,58 ZS= 0,42 TZS= 0,09 FH= 0,19 SZH= 0,01 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49
* Allergén	Vajás kalács (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,02 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	Kígyóuborka (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):	265,4 / 1110,5	189,6 / 793,0	242,4 / 1014,0	257,4 / 1072,6	257,9 / 1078,9
Zsír (gr):	13,00	5,21	10,33	12,28	11,94
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,23	1,42	2,04	2,05
Fehérje (gr):	8,18	9,03	10,56	10,93	9,50
Szénhidrát (gr):	28,70	25,06	25,89	25,44	27,39
Cukor (gr):	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,04	0,02	0,05	0,07
Kalcium (Mgr):	203,30	181,80	180,00	186,20	187,19

Tízórai					
* Allergén	Actimel (b)	HC Immun Plus 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Almás körteléb (b)	Málnás tejturmix (b)
** Tápanyag:	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0	104,1 / 435,2	51,0 / 213,0	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	15,00	12,05	12,15	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Sajtropogós (b)	Csirke apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Pulyka apróhús (b)	Sertés apróhús (b)
** Tápanyag:	EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07	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
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Céklafőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Mexikói főzelék (b)	Salátafőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
** 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= 67,65 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	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
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1388,7	221,9 / 928,9	348,0 / 1456,3	312,9 / 1311,3	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	14,27	5,10	13,74	13,84	11,91
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	0,00	1,40	0,70
Fehérje (gr):	16,31	17,05	16,29	14,86	18,32
Szénhidrát (gr):	32,91	25,16	36,77	28,03	27,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	1,49	1,01	1,49
Kalcium (Mgr):	240,01	104,79	119,81	100,07	91,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Csicsoriborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsiskrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Baracklekvár db (b)
* Allergén	M	S	T		
** Tápanyag:	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 74,00 ZS= 7,20 TZS= 2,67 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kígyóborka (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	157,9 / 656,8	209,2 / 875,9	155,2 / 649,6	179,5 / 751,7	207,4 / 867,6
Zsír (gr):	0,86	8,26	3,18	4,50	7,76
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	0,14	0,95	1,09
Fehérje (gr):	5,51	5,67	4,91	6,28	8,82
Szénhidrát (gr):	28,35	26,20	24,86	26,80	24,97
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,00	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	10,36	3,78	3,78	3,78	180,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	831,0 / 3474,0	686,7 / 2873,8	849,6 / 3555,1	800,8 / 3348,6	876,4 / 3666,3
Zsír (gr):	29,63	18,57	31,45	30,62	35,96
Telített zsírsav (gr):	0,99	2,90	1,57	4,39	3,85
Fehérje (gr):	32,80	31,75	36,25	32,06	41,74
Szénhidrát (gr):	101,96	91,42	99,57	92,41	97,34
Cukor (gr):	5,80	5,00	6,00	5,00	1,00
össz.Só (gr):	2,31	1,48	1,50	1,41	1,57
Kalcium (Mgr):	573,67	290,37	483,59	290,05	672,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

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	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:	Teavaj (b) T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	Borjűmájas Pick (b) M,S EN= 4,58 ZS= 0,42 TZS= 0,09 FH= 0,19 SZH= 0,01 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Lazackrém (b) H EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49
* Allergén ** Tápanyag:	Vajás kalács (b) E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,02 SZH=15,58 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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Kigyóúbor (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	170,9 / 714,9	242,4 / 1014,0	337,3 / 1419,0	260,9 / 1091,4
Zsír (gr):	13,00	5,20	10,33	17,37	12,07
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,19	1,42	2,94	2,05
Fehérje (gr):	8,18	6,98	10,56	17,84	7,87
Szénhidrát (gr):	28,70	22,72	25,89	27,06	29,51
Cukor (gr):	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,04	0,02	0,71	0,07
Kalcium (Mgr):	203,30	181,80	180,00	335,77	187,19

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi smoothie (b) T EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Almás körtel (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás tejturmix (b) T EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0	104,1 / 435,2	51,0 / 213,0	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	15,00	12,05	12,15	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Sajtropogós (b) T,G,E EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	Csirke 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	Bolognai rövidcső (b) T,E,G,Z EN=396,68 ZS=14,86 TZS=29,16 FH=20,34 SZH=11,77 CK= 0,00 SÓ= 0,70 KA=153,31	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Brokkolifőzelék (b) G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	Cékla-főzelék (b) G,T EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	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	Mexikói főzelék (b) G,T EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	Salátafőzelék (b) G,T EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
** Tápanyag:	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1388,7	221,9 / 928,9	421,8 / 1765,5	312,9 / 1311,3	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	14,27	5,10	14,86	13,84	11,91
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	29,16	1,40	0,70
Fehérje (gr):	16,31	17,05	20,66	14,86	18,32
Szénhidrát (gr):	32,91	25,16	17,44	28,03	27,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	0,70	1,01	1,49
Kalcium (Mgr):	240,01	104,79	157,77	100,07	91,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán 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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Csicskeborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Fokhagymás vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	M	S	T		G
** Tápanyag:	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 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=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kígyóborka (b)	Rozsos baguette (b)	Pórégyma (b)	Rozsos baguette (b)	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN=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
		Kaliforniai paprika (b)		Koktélparadicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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):	157,9 / 656,8	212,2 / 888,4	158,6 / 664,0	179,5 / 751,7	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	0,86	8,28	3,31	4,50	7,29
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	0,14	0,95	0,33
Fehérje (gr):	5,51	5,71	3,37	6,28	6,33
Szénhidrát (gr):	28,35	27,04	27,01	26,80	29,07
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,00	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	10,36	6,58	7,74	3,78	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	831,0 / 3474,0	671,1 / 2808,2	926,8 / 3878,6	880,7 / 3695,0	882,0 / 3689,7
Zsír (gr):	29,63	18,57	32,69	35,71	35,62
Telített zsírsav (gr):	0,99	2,86	30,72	5,29	3,08
Fehérje (gr):	32,80	29,74	39,09	38,98	37,62
Szénhidrát (gr):	101,96	89,92	82,38	94,04	103,56
Cukor (gr):	5,80	5,00	6,00	5,00	8,47
össz.Só (gr):	2,31	1,48	0,71	2,06	1,56
Kalcium (Mgr):	573,67	293,17	525,51	439,62	672,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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

Reggeli					
* Allergén	Laktózmentes tej (b)				
	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				
* Allergén	Baracklekvár (b)				
	S				
** 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				
* Allergén	Vénusz margarin (b)				
	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				
* Allergén	Német zsemle (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				
Energia (KC/KJ):	269,0 / 1125,3				
Zsír (gr):	9,30				
Telített zsírsav (gr):	1,09				
Fehérje (gr):	8,78				
Szénhidrát (gr):	36,44				
Cukor (gr):	0,00				
össz.Só (gr):	0,28				
Kalcium (Mgr):	240,00				

Tízórai					
* Allergén	Laktózmentes gyümölcs j				
	T				
** Tápanyag:	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00				
* Allergén	HC Immun Plus 100% (b)				
	S				
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
* Allergén	Házi trópusi tejturmix (I)				
	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				
* Allergén	Almás körtelélé (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
* Allergén	Málnás LM tejturmix (I)				
	T				
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55				
Energia (KC/KJ):	176,0 / 736,0				
Zsír (gr):	5,40				
Telített zsírsav (gr):	3,60				
Fehérje (gr):	7,20				
Szénhidrát (gr):	22,80				
Cukor (gr):	0,00				
össz.Só (gr):	0,00				
Kalcium (Mgr):	240,00				

Ebéd					
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00				
* Allergén	Csirke apróhús (b)				
	S				
** Tápanyag:	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23				
* Allergén	Bolognai rövidcső (I)				
	T,E,G				
** Tápanyag:	EN=400,49 ZS=15,15 TZS=36,45 FH=21,54 SZH= 5,62 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA=176,99				
* Allergén	Pulyka apróhús (b)				
	S				
** Tápanyag:	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25				
* Allergén	Sertés apróhús (b)				
	S				
** Tápanyag:	EN=154,37 ZS= 9,69 TZS= 0,00 FH=12,74 SZH= 2,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,07				
* Allergén	Brokkolifőzelék (I)				
	T,G				
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH=12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80				
* Allergén	Céklafőzelék (I)				
	T,G				
** Tápanyag:	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10				
* Allergén	Banán (b)				
	S				
** 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				
* Allergén	Mexikói főzelék (I)				
	T,G				
** Tápanyag:	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15				
* Allergén	Görögdinnye (b)				
	S				
** 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				
* Allergén	Alma (b)				
	S				
** 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				
Energia (KC/KJ):	229,3 / 960,3				
Zsír (gr):	12,17				
Telített zsírsav (gr):	2,95				
Fehérje (gr):	11,40				
Szénhidrát (gr):	16,42				
Cukor (gr):	0,00				
össz.Só (gr):	1,03				
Kalcium (Mgr):	175,47				

Energia (KC/KJ):	210,7 / 882,1	458,1 / 1917,4	288,5 / 1209,7	269,3 / 1127,1
Zsír (gr):	4,54	15,15	11,84	11,19
Telített zsírsav (gr):	0,00	36,45	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,45	21,54	14,18	18,43
Szénhidrát (gr):	24,19	18,91	27,04	27,13
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	0,50	1,05	1,47
Kalcium (Mgr):	80,79	237,38	100,07	67,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Csicskeborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Laktózmentes kockasajt (	Csirkemell sonka Efef (b)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	M	S	T		G
** Tápanyag:	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kigyóúrborka (b)	Rozsos baguette (b)	Pórégagyma (b)	Rozsos baguette (b)	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN=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
		Kaliforniai paprika (b)		Koktélparadicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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):	157,9 / 656,8	212,2 / 888,4	195,8 / 819,7	179,5 / 751,7	238,0 / 995,4
Zsír (gr):	0,86	8,28	6,73	4,50	8,69
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	4,14	0,95	0,33
Fehérje (gr):	5,51	5,71	5,49	6,28	7,83
Szénhidrát (gr):	28,35	27,04	26,59	26,80	31,22
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,40	0,35	0,26
Kalcium (Mgr):	10,36	6,58	77,74	3,78	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	832,2 / 3478,3	727,7 / 3045,4	1044,4 / 4370,3	883,3 / 3698,5	932,3 / 3900,2
Zsír (gr):	27,74	21,32	37,81	35,11	37,70
Telített zsírsav (gr):	7,78	2,81	42,01	3,89	2,38
Fehérje (gr):	32,89	33,70	43,59	39,66	40,73
Szénhidrát (gr):	104,01	93,52	89,43	95,16	107,65
Cukor (gr):	5,00	5,00	6,00	5,00	8,47
össz.Só (gr):	1,82	1,92	1,37	2,14	2,26
Kalcium (Mgr):	665,83	329,17	735,12	497,62	768,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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	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
* Allergén ** Tápanyag: Baracklekvár (b) EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Lazackrém (b) H EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Tepsis bundás kenyér (d) G,E EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Zöldpaprika (b) 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	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: 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	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	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	** 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	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): 283,0 / 1185,3	252,8 / 1058,9	284,4 / 1191,0	270,3 / 1132,2	302,9 / 1268,4
Zsír (gr): 5,80	5,00	8,23	6,07	9,97
Telített zsírsav (gr): 1,09	0,14	1,42	0,14	2,05
Fehérje (gr): 3,14	5,90	6,42	8,20	3,73
Szénhidrát (gr): 53,84	44,69	45,44	45,63	49,06
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	0,18	0,02	0,49	0,07
Kalcium (Mgr): 240,00	241,80	240,00	249,77	247,19

Tízórai

** Tápanyag: Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (b) EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH=16,74 SZH= 9,12 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Almás körtel (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2	66,0 / 276,0	130,6 / 547,2	51,0 / 213,0	146,6 / 614,2
Zsír (gr): 1,05	0,00	1,58	0,00	1,73
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,00	0,27	0,00	0,87
Szénhidrát (gr): 27,68	15,00	28,95	12,15	30,68
Cukor (gr): 7,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 153,55	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csirke 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	Bolognai rövidcső (d) E,G EN=383,09 ZS=13,75 TZS=36,45 FH=16,74 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 32,99	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	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
* Allergén ** Tápanyag: Brokkolifőzelék (d) EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	Cékla-főzelék rizstejjel (d) G EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Mexikói főzelék (d) G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	Salátafőzelék (d) G EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12
** Tápanyag: 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
Energia (KC/KJ): 178,8 / 749,1	225,4 / 943,9	440,7 / 1844,6	279,4 / 1171,9	305,2 / 1277,6
Zsír (gr): 5,30	4,22	13,75	10,75	11,43
Telített zsírsav (gr): 0,15	0,00	36,45	0,00	0,00
Fehérje (gr): 5,49	15,64	16,74	12,73	21,54
Szénhidrát (gr): 25,07	29,46	22,41	28,73	40,83
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,03	0,98	0,50	0,98	1,47
Kalcium (Mgr): 91,47	104,79	93,38	76,07	170,65

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	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
* Allergén ** Tápanyag: Csicseriborsókrém (b) EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Pick Borjúpárizsi felvágott S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	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	Csirkemell sonka Efef (b) EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	Cini Minis fahéjas (b) G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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

Kigyóuborka (b)		Rozsos baguette (b)		Pórégagyma (b)		Rozsos baguette (b)	
* Allergén		G				G	
** Tápanyag:		EN=104,40 ZS= 1,04 Tzs= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		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=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		Kaliforniai paprika (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= 6,00 ZS= 0,04 Tzs= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80		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= 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):	157,9 / 656,8	212,2 / 888,4	209,0 / 874,9	179,5 / 751,7	252,0 / 1055,4		
Zsír (gr):	0,86	8,28	7,53	4,50	5,19		
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	1,09	0,95	0,33		
Fehérje (gr):	5,51	5,71	3,09	6,28	2,19		
Szénhidrát (gr):	28,35	27,04	30,29	26,80	48,62		
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47		
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,02	0,35	0,00		
Kalcium (Mgr):	10,36	6,58	7,74	3,78	240,00		
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):	743,4 / 3109,3	756,4 / 3167,2	1064,7 / 4457,7	780,2 / 3268,7	1006,7 / 4215,6		
Zsír (gr):	13,01	17,50	31,09	21,33	28,32		
Telített zsírsav (gr):	1,38	2,81	38,96	1,09	2,38		
Fehérje (gr):	14,32	27,25	26,52	27,21	28,34		
Szénhidrát (gr):	134,94	116,19	127,08	113,31	169,20		
Cukor (gr):	12,00	5,00	6,00	5,00	8,47		
össz.Só (gr):	1,56	1,62	0,53	1,82	1,54		
Kalcium (Mgr):	495,38	353,17	521,12	329,62	871,39		

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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

** 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	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
	Baracklekvár (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Lazackrém (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Padlizsánkrem (d)
* 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= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* 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= 0,00 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	283,0 / 1185,3	252,8 / 1058,9	284,4 / 1191,0	260,6 / 1091,5	270,0 / 1130,7
Zsír (gr):	5,80	5,00	8,23	6,39	6,36
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,42	1,09	1,09
Fehérje (gr):	3,14	5,90	6,42	5,50	3,70
Szénhidrát (gr):	53,84	44,69	45,44	44,82	48,94
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,18	0,02	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	241,80	240,00	241,40	252,09

Tízórai

** Tápanyag:	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (b) EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Almás körtelék (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	66,0 / 276,0	130,6 / 547,2	51,0 / 213,0	146,6 / 614,2
Zsír (gr):	1,05	0,00	1,58	0,00	1,73
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,00	0,27	0,00	0,87
Szénhidrát (gr):	27,68	15,00	28,95	12,15	30,68
Cukor (gr):	7,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd

** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csirke 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	Bolonyai ragu (d) EN=212,06 ZS=12,19 TZS= 0,00 FH=10,28 SZH=13,71 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,34	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	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
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=152,48 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=29,20 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 0,00	EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12
* Allergén					
** 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	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	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	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
Energia (KC/KJ):	178,8 / 749,1	225,4 / 943,9	422,2 / 1767,2	279,4 / 1171,9	305,2 / 1277,6
Zsír (gr):	5,30	4,22	13,77	10,75	11,43
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,49	15,64	15,08	12,73	21,54
Szénhidrát (gr):	25,07	29,46	56,20	28,73	40,83
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,98	1,98	0,98	1,47
Kalcium (Mgr):	91,47	104,79	84,73	76,07	170,65

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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	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
* Allergén	Csicsereborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Violife növényi sajtkrém (	Csirkemell sonka Efef (b)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,65 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	S EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (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= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Póréhagyma (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Kaliforniai paprika (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	K EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	K EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	K EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	K 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):	157,9 / 656,8	212,2 / 888,4	209,0 / 874,9	179,5 / 751,7	252,0 / 1055,4
Zsír (gr):	0,86	8,28	7,53	4,50	5,19
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	1,09	0,95	0,33
Fehérje (gr):	5,51	5,71	3,09	6,28	2,19
Szénhidrát (gr):	28,35	27,04	30,29	26,80	48,62
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,02	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	10,36	6,58	7,74	3,78	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	743,4 / 3109,3	756,4 / 3167,2	1046,1 / 4380,2	770,5 / 3228,0	973,8 / 4077,8
Zsír (gr):	13,01	17,50	31,10	21,64	24,71
Telített zsírsav (gr):	1,38	2,81	2,51	2,04	1,42
Fehérje (gr):	14,32	27,25	24,86	24,51	28,31
Szénhidrát (gr):	134,94	116,19	160,87	112,50	169,08
Cukor (gr):	12,00	5,00	6,00	5,00	8,47
össz.Só (gr):	1,56	1,62	2,01	1,43	1,49
Kalcium (Mgr):	495,38	353,17	512,47	321,25	876,29

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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 ** 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	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:	Teavaj (b) T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	Borjúmájás Pick (b) M,S EN= 4,58 ZS= 0,42 TZS= 0,09 FH= 0,19 SZH= 0,01 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Lazackrém (b) H EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49
* Allergén ** Tápanyag:	Vajas kalács (b) E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Zöldpaprika (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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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	Zöldpaprika (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	Kigyóúborborka (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):	265,4 / 1110,5	168,3 / 704,0	242,4 / 1014,0	337,3 / 1419,0	260,9 / 1091,4
Zsír (gr):	13,00	5,19	10,33	17,37	12,07
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,19	1,42	2,94	2,05
Fehérje (gr):	8,18	7,08	10,56	17,84	7,87
Szénhidrát (gr):	28,70	22,94	25,89	27,06	29,51
Cukor (gr):	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,04	0,02	0,71	0,07
Kalcium (Mgr):	203,30	181,40	180,00	335,77	187,19

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi smoothie (b) T EN=104,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Almás körteléb (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás tejturmix (b) T EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0	104,1 / 435,2	51,0 / 213,0	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	1,50	0,00	4,20	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	2,80	0,00	4,50	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	12,00	15,00	12,05	12,15	17,78
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Sajtropogós (b) T,G,E EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	Csirke 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	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	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Brokkolifőzelék (b) G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	Céklafőzelék (b) G,T EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	Rövidcső tészta (b) E,G EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	Mexikói főzelék (b) G,T EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	Salátafőzelék (b) G,T EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99
** 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= 67,65 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	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
Energia (KC/KJ):	331,7 / 1388,7	221,9 / 928,9	353,9 / 1481,0	312,9 / 1311,3	275,0 / 1150,6
Zsír (gr):	14,27	5,10	11,37	13,84	11,91
Telített zsírsav (gr):	0,85	0,00	25,52	1,40	0,70
Fehérje (gr):	16,31	17,05	17,99	14,86	18,32
Szénhidrát (gr):	32,91	25,16	16,02	28,03	27,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,44	0,98	1,47	1,01	1,49
Kalcium (Mgr):	240,01	104,79	84,86	100,07	91,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.07.20 - 2026.07.26

(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)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Csicsereborsókrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Fokhagymás vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	M	S	T		G
** Tápanyag:	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 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=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Pórégymag (b)	Rozsos baguette (b)	
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN=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
		Kaliforniai paprika (b)		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	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	157,9 / 656,8	212,2 / 888,4	158,6 / 664,0	177,9 / 745,1	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	0,86	8,28	3,31	4,48	7,29
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,67	0,14	0,95	0,33
Fehérje (gr):	5,51	5,71	3,37	6,32	6,33
Szénhidrát (gr):	28,35	27,04	27,01	26,24	29,07
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,52	0,46	0,00	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	10,36	6,58	7,74	3,78	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	831,0 / 3474,0	668,5 / 2797,3	858,9 / 3594,2	879,1 / 3688,4	882,0 / 3689,7
Zsír (gr):	29,63	18,56	29,21	35,69	35,62
Telített zsírsav (gr):	0,99	2,86	27,08	5,29	3,08
Fehérje (gr):	32,80	29,84	36,41	39,02	37,62
Szénhidrát (gr):	101,96	90,14	80,96	93,48	103,56
Cukor (gr):	5,80	5,00	6,00	5,00	8,47
össz.Só (gr):	2,31	1,48	1,49	2,06	1,56
Kalcium (Mgr):	573,67	292,77	452,60	439,62	672,26