

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(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	Szamácalekvár (b)	Sült paprikakrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Natúr vajkrém Hajdú (b)
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 16,85 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,73 SZH= 3,15 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 8,45	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 57,75 ZS= 6,00 TZS= 0,00 FH= 0,35 SZH= 0,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	Jégretek (b)	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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
Energia (KC/KJ):	230,7 / 965,2	202,3 / 846,1	239,4 / 1001,8	249,3 / 1038,5	248,0 / 1037,5
Zsír (gr):	7,91	4,89	9,71	11,96	11,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,01	0,00
Fehérje (gr):	7,25	9,84	9,74	10,79	8,12
Szénhidrát (gr):	31,89	28,95	28,16	23,96	28,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	192,41	188,46	184,94	182,70

Tízórai					
* Allergén	Barackos tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Banános tejturmix (b)
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,15	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,15	4,15	0,15	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,00	22,96	18,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Rakott royal csmell (b)	Sertés apróhús (b)	Paradics. húsgombóc p-ri	Májgaluskaleves (b)	Halpogácsa sütőben (b)
** Tápanyag:	EN=342,03 ZS=14,20 TZS= 2,95 FH=22,41 SZH=27,90 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA=221,73	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=169,92 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=21,01 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 10,00	EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Körte (b)	Cukkinifőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Barackos lepény (b)	Harmónia főzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN=269,69 ZS= 6,45 TZS= 3,36 FH= 6,91 SZH=45,30 CK=11,25 SÓ= 0,03 KA= 40,55	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** 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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62	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
Energia (KC/KJ):	384,1 / 1615,3	260,2 / 1095,5	295,5 / 1237,1	396,7 / 1669,4	291,2 / 1218,5
Zsír (gr):	14,20	14,48	4,32	10,31	7,33
Telített zsírsav (gr):	2,95	2,38	0,00	3,36	0,03
Fehérje (gr):	22,73	17,62	13,29	17,57	13,93
Szénhidrát (gr):	37,62	23,89	47,62	56,21	32,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	11,25	0,00
össz.Só (gr):	1,32	1,49	1,08	0,12	1,47
Kalcium (Mgr):	234,45	100,37	21,97	102,85	107,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Uzsonna

** 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Gouda sajt szelet (b)	Pick szertés párizsi (b)	Körözött juhtúró (b)	Dörmi kismackó (b)
** Tápanyag:	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	T EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	E, G, S, T EN= 118,50 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 1,80 SZH= 17,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (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, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	173,0 / 724,2	208,5 / 872,9	194,4 / 813,9	172,8 / 720,7	146,3 / 612,2
Zsír (gr):	4,78	8,98	6,98	4,01	4,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	4,36	2,49	1,54	0,00
Fehérje (gr):	4,13	7,76	6,98	6,47	1,91
Szénhidrát (gr):	26,66	22,32	24,08	24,68	23,02
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,42	0,02	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	6,48	43,95	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	902,9 / 3785,8	740,0 / 3104,1	874,0 / 3657,8	887,8 / 3718,2	805,5 / 3370,5
Zsír (gr):	31,10	28,50	24,56	26,42	27,59
Telített zsírsav (gr):	4,99	6,88	3,44	6,91	0,03
Fehérje (gr):	38,83	35,37	34,16	34,98	28,46
Szénhidrát (gr):	111,49	93,16	122,81	122,85	99,37
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	16,25	6,00
össz.Só (gr):	1,45	2,10	1,21	0,28	1,47
Kalcium (Mgr):	598,23	299,37	400,46	331,73	507,76

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

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	Szamócalekvár (b)	Sült paprikakrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Natúr vajkrém Hajdú (b)
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 16,85 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,73 SZH= 3,15 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 8,45	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 57,75 ZS= 6,00 TZS= 0,00 FH= 0,35 SZH= 0,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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=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
* Allergén	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Jégretek (b)	Vajretek (b)	Kigyóuborka (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 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
Energia (KC/KJ):	230,7 / 965,2	201,8 / 844,4	239,4 / 1001,8	268,9 / 1120,9	248,0 / 1037,5
Zsír (gr):	7,91	4,89	9,71	11,97	11,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,04	0,00
Fehérje (gr):	7,25	9,57	9,74	12,96	8,12
Szénhidrát (gr):	31,89	28,20	28,16	26,25	28,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	190,25	188,46	183,54	182,70

Tízórai					
* Allergén	Barackos tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Multivitamin 100% (b)	Banános tejturmix (b)
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,15	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,15	4,15	0,15	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,00	22,96	18,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Rakott royal csmell (b)	Sertés apróhús (b)	Paradics. húsgombóc p-ri	Reszelt máj (b)	Halpogácsa sütőben (b)
** Tápanyag:	EN=342,03 ZS=14,20 TZS= 2,95 FH=22,41 SZH=27,90 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA=221,73	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=169,92 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=21,01 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 10,00	EN=132,58 ZS= 7,10 TZS= 0,00 FH=12,09 SZH= 4,03 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,19	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Körte (b)	Cukkinifőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Főtt burgonya (b)	Harmónia főzelék (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** 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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62	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
Energia (KC/KJ):	384,1 / 1615,3	260,2 / 1095,5	295,5 / 1237,1	250,1 / 1046,9	291,2 / 1218,5
Zsír (gr):	14,20	14,48	4,32	7,31	7,33
Telített zsírsav (gr):	2,95	2,38	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	22,73	17,62	13,29	15,04	13,93
Szénhidrát (gr):	37,62	23,89	47,62	29,02	32,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,32	1,49	1,08	0,98	1,47
Kalcium (Mgr):	234,45	100,37	21,97	20,00	107,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(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	Kométa kem. sült sonka (b)	Gouda sajtkrém (b)	Pick sertés párizsikrém (b)	Körözött juhtúró (b)	Dörmi kismackó (b)
** Tápanyag:	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	T EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	S EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	T EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	E, G, S, T EN= 118,50 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 1,80 SZH= 17,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 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= 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
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Paradicsom (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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	173,0 / 724,2	225,8 / 945,1	184,0 / 770,5	172,8 / 720,7	146,3 / 612,2
Zsír (gr):	4,78	9,00	6,12	4,01	4,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	4,39	2,14	1,54	0,00
Fehérje (gr):	4,13	9,73	6,38	6,47	1,91
Szénhidrát (gr):	26,66	24,38	24,01	24,68	23,02
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,42	0,02	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	3,78	6,48	43,95	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	902,9 / 3785,8	756,8 / 3174,5	863,6 / 3614,4	760,8 / 3178,0	805,5 / 3370,5
Zsír (gr):	31,10	28,52	23,71	23,44	27,59
Telített zsírsav (gr):	4,99	6,92	3,09	3,59	0,03
Fehérje (gr):	38,83	37,07	33,56	34,62	28,46
Szénhidrát (gr):	111,49	94,47	122,74	97,95	99,37
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,45	2,10	1,21	1,14	1,47
Kalcium (Mgr):	598,23	294,41	400,46	247,48	507,76

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(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:	Szamócalekvár (b) EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sült paprikakrém (b) EN= 16,85 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,73 SZH= 3,15 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 8,45	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Natúr vajkrém Hajdú (b) T EN= 57,75 ZS= 6,00 TZS= 0,00 FH= 0,35 SZH= 0,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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	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	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	230,7 / 965,2	202,3 / 846,1	239,4 / 1001,8	249,3 / 1038,5	248,0 / 1037,5
Zsír (gr):	7,91	4,89	9,71	11,96	11,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,01	0,00
Fehérje (gr):	7,25	9,84	9,74	10,79	8,12
Szénhidrát (gr):	31,89	28,95	28,16	23,96	28,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	192,41	188,46	184,94	182,70

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	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	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás tejturmix (b) T EN=118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=15,20 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=182,48
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	118,5 / 495,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,15	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,15	4,15	0,15	4,68
Szénhidrát (gr):	15,33	18,00	22,96	16,95	15,20
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	182,48

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Rakott royal csmell (b) T,G EN=342,03 ZS=14,20 TZS= 2,95 FH=22,41 SZH=27,90 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA=221,73	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	Paradics. húsgombóc p-ri G,E EN=169,92 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=21,01 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 10,00	Májgaluskaleves (b) G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Cukkinifőzelék (b) T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Barackos lepény (b) T,G,E EN=269,69 ZS= 6,45 TZS= 3,36 FH= 6,91 SZH=45,30 CK=11,25 SÓ= 0,03 KA= 40,55	Harmónia főzelék (b) G,T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	Görögdinnye (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Őszibarack (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62	Alma (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	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):	384,1 / 1615,3	260,2 / 1095,5	295,5 / 1237,1	396,7 / 1669,4	258,6 / 1082,3
Zsír (gr):	14,20	14,48	4,32	10,31	7,33
Telített zsírsav (gr):	2,95	2,38	0,00	3,36	0,03
Fehérje (gr):	22,73	17,62	13,29	17,57	14,26
Szénhidrát (gr):	37,62	23,89	47,62	56,21	25,03
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	11,25	0,00
össz.Só (gr):	1,32	1,49	1,08	0,12	1,47
Kalcium (Mgr):	234,45	100,37	21,97	102,85	51,79

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(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	Kométa kem. sült sonka (b)	Gouda sajt szelet (b)	Pick sertés párizsi (b)	Körözött juhtúró (b)	Dörmi kismackó (b)
** Tápanyag:	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	T EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	E, G, S, T EN= 118,50 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 1,80 SZH= 17,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (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, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	173,0 / 724,2	208,5 / 872,9	194,4 / 813,9	172,8 / 720,7	146,3 / 612,2
Zsír (gr):	4,78	8,98	6,98	4,01	4,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	4,36	2,49	1,54	0,00
Fehérje (gr):	4,13	7,76	6,98	6,47	1,91
Szénhidrát (gr):	26,66	22,32	24,08	24,68	23,02
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,42	0,02	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	6,58	6,48	43,95	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	902,9 / 3785,8	740,0 / 3104,1	874,0 / 3657,8	887,8 / 3718,2	771,3 / 3227,3
Zsír (gr):	31,10	28,50	24,56	26,42	27,59
Telített zsírsav (gr):	4,99	6,88	3,44	6,91	0,03
Fehérje (gr):	38,83	35,37	34,16	34,98	28,96
Szénhidrát (gr):	111,49	93,16	122,81	121,80	91,53
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	16,25	10,00
össz.Só (gr):	1,45	2,10	1,21	0,28	1,47
Kalcium (Mgr):	598,23	299,37	400,46	331,73	420,75

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(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=Szezámag 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:	Szamócalekvár (b) EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sült paprikakrém (b) EN= 16,85 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,73 SZH= 3,15 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 8,45	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Natúr vajkrém Hajdú (b) T EN= 57,75 ZS= 6,00 TZS= 0,00 FH= 0,35 SZH= 0,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 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	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	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	230,7 / 965,2	202,3 / 846,1	239,4 / 1001,8	249,3 / 1038,5	248,0 / 1037,5
Zsír (gr):	7,91	4,89	9,71	11,96	11,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	2,01	0,00
Fehérje (gr):	7,25	9,84	9,74	10,79	8,12
Szénhidrát (gr):	31,89	28,95	28,16	23,96	28,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	192,41	188,46	184,94	182,70

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	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	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	Banános tejturmix (b) T EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,15	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,15	4,15	0,15	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,00	22,96	18,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Rakott royal csmell (b) T,G EN=342,03 ZS=14,20 TZS= 2,95 FH=22,41 SZH=27,90 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA=221,73	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	Húsgombóc, rizs, pmell (b) E EN=105,03 ZS= 5,18 TZS= 0,00 FH= 9,19 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,77	Májgaluskaleves (b) G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Cukkinifőzelék (b) T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Barackos lepény (b) T,G,E EN=269,69 ZS= 6,45 TZS= 3,36 FH= 6,91 SZH=45,30 CK=11,25 SÓ= 0,03 KA= 40,55	Harmónia főzelék (b) G,T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** 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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,57 SZH= 7,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,62	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
Energia (KC/KJ):	384,1 / 1615,3	260,2 / 1095,5	230,6 / 965,5	396,7 / 1669,4	291,2 / 1218,5
Zsír (gr):	14,20	14,48	5,39	10,31	7,33
Telített zsírsav (gr):	2,95	2,38	0,00	3,36	0,03
Fehérje (gr):	22,73	17,62	12,38	17,57	13,93
Szénhidrát (gr):	37,62	23,89	31,77	56,21	32,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	11,25	0,00
össz.Só (gr):	1,32	1,49	1,97	0,12	1,47
Kalcium (Mgr):	234,45	100,37	20,74	102,85	107,73

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.07.07)

Étlap 2026.08.31 - 2026.09.06

(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

** 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	Kométa kem. sült sonka (b)	Gouda sajt szelet (b)	Pick szertés párizsi (b)	Körözött juhtúró (b)	Dörmi kismackó (b)
** Tápanyag:	EN= 9,20 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,09 KA= 0,00	T EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	E,G,S,T EN=118,50 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 1,80 SZH=17,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,70 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (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,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
** Tápanyag:	Kigyóúsborka (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	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	Kigyóúsborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	170,2 / 712,6	208,5 / 872,9	194,4 / 813,9	173,2 / 722,5	146,3 / 612,2
Zsír (gr):	4,76	8,98	6,98	4,01	4,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	4,36	2,49	1,54	0,00
Fehérje (gr):	4,08	7,76	6,98	6,74	1,91
Szénhidrát (gr):	26,12	22,32	24,08	25,43	23,02
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,42	0,02	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	6,48	6,58	6,48	46,11	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	900,1 / 3774,2	740,0 / 3104,1	809,1 / 3386,1	888,2 / 3719,9	805,5 / 3370,5
Zsír (gr):	31,08	28,50	25,63	26,42	27,59
Telített zsírsav (gr):	4,99	6,88	3,44	6,91	0,03
Fehérje (gr):	38,78	35,37	33,25	35,26	28,46
Szénhidrát (gr):	110,95	93,16	106,96	123,61	99,37
Cukor (gr):	6,00	5,00	11,00	16,25	6,00
össz.Só (gr):	1,45	2,10	2,09	0,28	1,47
Kalcium (Mgr):	600,93	299,37	399,23	333,89	507,76