

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: 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

** 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
	Feketeszeder gyümölcsle	Sárgarépás lencsekrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Kapros túrókrém (b)
* Allergén	T	M	T	M	T
** Tápanyag:	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 34,11 ZS= 0,18 TZS= 0,00 FH= 1,64 SZH= 4,75 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	190,6 / 798,0	144,2 / 599,7	176,9 / 740,6	223,8 / 932,6	161,2 / 676,6
Zsír (gr):	3,69	0,76	4,83	9,17	2,65
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	2,55	2,04	0,84
Fehérje (gr):	2,84	4,04	3,99	6,21	7,18
Szénhidrát (gr):	34,61	26,02	27,69	26,94	24,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,17	0,05	0,10
Kalcium (Mgr):	3,78	12,27	6,58	11,19	22,28

Tízórai

** Tápanyag:	Házi trópusi smoothie (b) T	Alma-Mangólé (b)	Málnás tejturmix (b) T	Őszibaracklé (b)	Actimel (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	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,14 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	70,5 / 295,5	104,1 / 435,3	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,50	10,41	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	120,00

Ebéd

** Tápanyag:	Panírozott tőkehalfilé (b) G,H	Párolt pulykamell (b)	Főtt tojás (b) E	Magyaros kiskagyló (b) E,G	Zabpelyhes húsgomb. cs G,E
	EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=291,02 ZS=11,48 TZS= 0,00 FH=17,95 SZH=26,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 23,92	EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
* Allergén	G,T	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	364,0 / 1521,4	280,0 / 1178,3	240,1 / 937,2	358,9 / 1501,9	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	12,11	14,38	11,64	11,50	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	0,00	0,02	1,89
Fehérje (gr):	15,44	15,58	13,36	18,19	23,65
Szénhidrát (gr):	41,91	30,34	17,76	41,59	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	1,98	0,98	0,65	1,49
Kalcium (Mgr):	146,24	106,06	83,74	84,31	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(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

* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Pannónia sajtszelet (b) T	Nosztalgia párizsi (b) S	Házi pizzás csiga (b) T,G,E	Philadelphia krémsajt (b) T	Borjómájas Pick (b) S,T
** Tápanyag:	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=233,43 ZS= 7,53 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=27,88 CK= 0,50 SÓ= 0,21 KA= 99,69	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,95 ZS= 4,65 TZS= 1,95 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,27 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b) G	Vénusz margarin (b) G	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	Kiskifli (b) G,T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsós baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	Zöldpaprika (b) G	Póréhagyma (b) G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
** Tápanyag:	Kaliforniai paprika (b) G	Kigyóborka (b) G	Kigyóborka (b) G	Kigyóborka (b) G	Kigyóborka (b) G
** Tápanyag:	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= 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	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):	293,8 / 1229,3	245,8 / 1028,3	317,4 / 1328,2	216,2 / 904,3	216,7 / 906,6
Zsír (gr):	13,88	11,08	11,73	7,94	9,43
Telített zsírsav (gr):	4,75	1,09	0,00	0,14	2,06
Fehérje (gr):	13,30	10,62	16,82	9,75	8,86
Szénhidrát (gr):	28,47	25,30	34,93	25,92	23,67
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,21	0,00	0,27
Kalcium (Mgr):	182,80	182,70	279,69	181,40	183,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	952,5 / 3983,9	740,5 / 3101,8	838,6 / 3441,3	849,8 / 3551,8	820,3 / 3437,9
Zsír (gr):	33,87	26,97	32,54	28,61	18,92
Telített zsírsav (gr):	5,84	3,58	2,55	2,20	4,79
Fehérje (gr):	36,08	30,98	39,27	34,15	42,50
Szénhidrát (gr):	117,04	98,16	90,79	106,29	114,20
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,50	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,68	2,51	1,36	0,71	1,87
Kalcium (Mgr):	512,82	301,03	550,02	276,90	585,95

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
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

Reggeli

** 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
	Feketeszeder gyümölcsle	Sárgarépás lencsekrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Kapros túrókrém (b)
* Allergén	T	M	T	M	T
** Tápanyag:	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 34,11 ZS= 0,18 TZS= 0,00 FH= 1,64 SZH= 4,75 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 4,32 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 10,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	187,6 / 785,5	162,9 / 677,8	176,9 / 740,6	220,8 / 920,1	161,2 / 676,6
Zsír (gr):	3,56	0,78	4,83	9,04	2,65
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	2,55	2,04	0,84
Fehérje (gr):	4,47	6,08	3,99	7,85	7,18
Szénhidrát (gr):	32,50	28,37	27,69	24,82	24,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,17	0,05	0,10
Kalcium (Mgr):	3,78	12,27	6,58	11,19	22,28

Tízórai

** Tápanyag:	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	Alma-Mangólé (b) EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás tejturmix (b) T EN=104,14 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Energia (KC/KJ): 104,1 / 435,2	Energia (KC/KJ): 70,5 / 295,5	Energia (KC/KJ): 104,1 / 435,3	Energia (KC/KJ): 51,0 / 213,0	Energia (KC/KJ): 76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,50	10,41	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	120,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt tonhalfilé (b) H EN=255,96 ZS=24,14 TZS= 0,00 FH= 8,84 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 1,56 KA= 0,00	Párolt pulykamell (b) EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Sertés apróhús (b) EN=156,33 ZS= 9,79 TZS= 0,00 FH=12,99 SZH= 2,74 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 18,45	Zabpelyhes húsgomb. cs G,E EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
	Zöldborsófőzelék (b)	Cukkini-főzelék (b)	Parajfőzelék (b)	Cékla-főzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
* Allergén	G,T	T,G	G,T	G,T	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	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=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	444,0 / 1856,2	280,0 / 1178,3	240,1 / 937,2	316,3 / 1323,9	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	25,89	14,38	11,64	11,40	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	0,00	0,00	1,89
Fehérje (gr):	17,08	15,58	13,36	17,02	23,65
Szénhidrát (gr):	29,31	30,34	17,76	33,35	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,05	1,98	0,98	0,98	1,49
Kalcium (Mgr):	146,24	106,06	83,74	169,94	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Pannónia sajtkrém (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Sonkakrém (b)	Philadelphia krémsajt (b)	Borjómájás Pick (b)
* Allergén	T	S		T	S,T
** Tápanyag:	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 4,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,95 ZS= 4,65 TZS= 1,95 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,27 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vajretek (b)	Kigyóuborka (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	317,8 / 1329,8	245,8 / 1028,3	233,2 / 975,7	216,2 / 904,3	235,4 / 984,7
Zsír (gr):	16,86	11,08	8,10	7,94	9,45
Telített zsírsav (gr):	5,70	1,09	1,09	0,14	2,09
Fehérje (gr):	13,26	10,62	13,04	9,75	10,91
Szénhidrát (gr):	27,63	25,30	25,45	25,92	26,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,19	0,02	0,02	0,00	0,27
Kalcium (Mgr):	180,00	182,70	181,80	181,40	183,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1053,5 / 4406,7	759,2 / 3179,9	754,3 / 3088,8	804,3 / 3361,3	838,9 / 3516,0
Zsír (gr):	50,51	26,99	28,92	28,38	18,94
Telített zsírsav (gr):	6,79	3,62	3,64	2,19	4,83
Fehérje (gr):	39,31	33,03	35,49	34,61	44,54
Szénhidrát (gr):	101,49	100,51	81,30	95,93	116,55
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,25	2,51	1,16	1,04	1,87
Kalcium (Mgr):	510,02	301,03	452,12	362,53	585,95

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán 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:	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
	Feketeszeder gyümölcsle	Sárgarépás lencsekrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Kapros túrókrém (b)
* Allergén	T	M	T	M	T
** Tápanyag:	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 34,11 ZS= 0,18 TZS= 0,00 FH= 1,64 SZH= 4,75 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 4,32 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	190,6 / 798,0	144,2 / 599,7	176,9 / 740,6	223,8 / 932,6	161,2 / 676,6
Zsír (gr):	3,69	0,76	4,83	9,17	2,65
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	2,55	2,04	0,84
Fehérje (gr):	2,84	4,04	3,99	6,21	7,18
Szénhidrát (gr):	34,61	26,02	27,69	26,94	24,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,17	0,05	0,10
Kalcium (Mgr):	3,78	12,27	6,58	11,19	22,28

Tízórai

** Tápanyag:	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	Alma-Mangólé (b) EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás tejturmix (b) T EN=104,14 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Energia (KC/KJ): 104,1 / 435,2	Energia (KC/KJ): 70,5 / 295,5	Energia (KC/KJ): 104,1 / 435,3	Energia (KC/KJ): 51,0 / 213,0	Energia (KC/KJ): 76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,50	10,41	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	120,00

Ebéd

** Tápanyag:	Panírozott tőkehalfilé (b) G,H EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Párolt pulykamell (b) EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Magyaros kiskagyló (b) E,G EN=291,02 ZS=11,48 TZS= 0,00 FH=17,95 SZH=26,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 23,92	Zabpelyhes húsgomb. cs G,E EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
	Zöldborsófőzelék (b)	Cukkinifőzelék (b)	Parajfőzelék (b)	Céklacsík saláta (b)	Karalábefőzelék (b)
* Allergén	G,T	T,G	G,T	G	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	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= 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):	331,5 / 1385,3	280,0 / 1178,3	240,1 / 937,2	343,3 / 1437,0	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	12,11	14,38	11,64	11,50	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	0,00	0,02	1,89
Fehérje (gr):	15,76	15,58	13,36	18,51	23,65
Szénhidrát (gr):	34,30	30,34	17,76	38,03	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	1,98	0,98	0,65	1,49
Kalcium (Mgr):	90,30	106,06	83,74	36,64	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(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

* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Pannónia sajtszelet (b) T	Nosztalgia párizsi (b) S	Házi pizzás csiga (b) T,G,E	Philadelphia krémsajt (b) T	Borjómájas Pick (b) S,T
** Tápanyag:	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=233,43 ZS= 7,53 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=27,88 CK= 0,50 SÓ= 0,21 KA= 99,69	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,95 ZS= 4,65 TZS= 1,95 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,27 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b) T	Vénusz margarin (b) T		Búzakenyér (b) G	Kiskifli (b) G,T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,10 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	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsós baguette (b) G	Búzakenyér (b) G		Zöldpaprika (b) T	Póréhagyma (b) T
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
** Tápanyag:	Kaliforniai paprika (b) T	Kigyóborka (b) T			
** Tápanyag:	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= 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	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):	293,8 / 1229,3	245,8 / 1028,3	317,4 / 1328,2	216,2 / 904,3	216,7 / 906,6
Zsír (gr):	13,88	11,08	11,73	7,94	9,43
Telített zsírsav (gr):	4,75	1,09	0,00	0,14	2,06
Fehérje (gr):	13,30	10,62	16,82	9,75	8,86
Szénhidrát (gr):	28,47	25,30	34,93	25,92	23,67
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,21	0,00	0,27
Kalcium (Mgr):	182,80	182,70	279,69	181,40	183,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	920,0 / 3847,8	740,5 / 3101,8	838,6 / 3441,3	834,3 / 3486,9	820,3 / 3437,9
Zsír (gr):	33,87	26,97	32,54	28,61	18,92
Telített zsírsav (gr):	5,84	3,58	2,55	2,20	4,79
Fehérje (gr):	36,40	30,98	39,27	34,47	42,50
Szénhidrát (gr):	109,43	98,16	90,79	102,73	114,20
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,50	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,68	2,51	1,36	0,71	1,87
Kalcium (Mgr):	456,89	301,03	550,02	229,23	585,95

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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				
Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Feketeszeder gyümölcsle * Allergén ** Tápanyag: EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 34,11 ZS= 0,18 TZS= 0,00 FH= 1,64 SZH= 4,75 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Violife növényi sajtkrém (b) M EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Tökmagvas pulykahús kré M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	Sonkakrém (b) G EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,04 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Német zsemle (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Kigýúborka (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	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
Energia (KC/KJ): 190,6 / 798,0	162,9 / 677,8	215,0 / 900,0	223,8 / 932,6	177,0 / 740,9
Zsír (gr): 3,69	0,78	7,88	9,17	3,90
Telített zsírsav (gr): 1,09	0,14	0,95	2,04	1,09
Fehérje (gr): 2,84	6,08	3,51	6,21	8,83
Szénhidrát (gr): 34,61	28,37	30,74	26,94	24,74
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,52	0,02	0,05	0,02
Kalcium (Mgr): 3,78	12,27	6,58	11,19	3,78

Tízórai				
Házi trópusi rizstejturmix (b) ** Tápanyag: EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Alma-Mangólé (b) EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH= 30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános rizstejturmix (d) EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2	70,5 / 295,5	146,6 / 614,2	51,0 / 213,0	130,6 / 547,2
Zsír (gr): 1,58	0,75	1,73	0,00	1,58
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,27	0,75	0,87	0,00	0,27
Szénhidrát (gr): 28,95	16,50	30,68	11,85	28,33
Cukor (gr): 1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 180,00	0,00	213,55	0,00	213,55

Ebéd				
Panírozott tökehalfilé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Párolt pulykamell (b) EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Magyaros kiskagyló (b) E, G EN=291,02 ZS=11,48 TZS= 0,00 FH=17,95 SZH=26,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 23,92	Zabpelyhes húsgomb. cs G, E EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
Zöldborsófőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Cukkinifőzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Parajfőzelék (d) G EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	Céklacsík saláta (b) EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	Karalábefőzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
Banán (b) ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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	Görögdinnye (b) EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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): 366,1 / 1530,4	265,1 / 1109,8	267,2 / 1051,2	358,9 / 1501,9	349,9 / 1464,8
Zsír (gr): 11,58	10,94	11,23	11,50	2,67
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Fehérje (gr): 14,59	14,64	11,97	18,19	22,85
Szénhidrát (gr): 44,49	35,40	26,97	41,59	56,28
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,49	1,97	0,98	0,65	1,47
Kalcium (Mgr): 170,74	119,96	144,20	84,31	272,66

Uzsonna				
Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Violife növényi sajt szelet * Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (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	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
Vénusz margarin (b) * 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	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	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	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

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

	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Póréhagyma (b)
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóborka (b)			
** Tápanyag:	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= 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	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):	313,2 / 1311,7	287,8 / 1205,3	275,2 / 1152,7	301,2 / 1261,4	253,2 / 1060,6
Zsír (gr):	9,98	8,98	6,00	9,49	5,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	0,14
Fehérje (gr):	3,76	6,48	8,90	4,80	6,17
Szénhidrát (gr):	51,72	44,85	45,00	48,62	45,44
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,02	0,18
Kalcium (Mgr):	242,80	242,70	241,80	241,40	243,96
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1000,5 / 4187,3	786,3 / 3288,4	904,0 / 3718,1	934,9 / 3908,9	910,7 / 3813,5
Zsír (gr):	26,82	21,45	26,83	30,16	13,15
Telített zsírsav (gr):	2,04	1,24	2,04	3,15	1,24
Fehérje (gr):	21,46	27,95	25,25	29,20	38,12
Szénhidrát (gr):	159,77	125,12	133,40	129,00	154,79
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	0,52	2,50	1,01	0,72	1,67
Kalcium (Mgr):	597,32	374,93	606,13	336,90	733,95

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(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

Reggeli

** 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
	Feketeszeder gyümölcsle	Sárgarépás lencsekrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Kapros túrókrém (b)
* Allergén	T	M	T	M	T
** Tápanyag:	EN= 36,45 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 34,11 ZS= 0,18 TZS= 0,00 FH= 1,64 SZH= 4,75 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 38,70 ZS= 3,75 TZS= 2,55 FH= 0,48 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 4,32 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH= 12,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	190,6 / 798,0	141,6 / 588,8	176,9 / 740,6	223,8 / 932,6	159,6 / 670,0
Zsír (gr):	3,69	0,75	4,83	9,17	2,63
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,11	2,55	2,04	0,84
Fehérje (gr):	2,84	4,14	3,99	6,21	7,22
Szénhidrát (gr):	34,61	26,24	27,69	26,94	24,42
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,17	0,05	0,10
Kalcium (Mgr):	3,78	11,87	6,58	11,19	22,28

Tízórai

** Tápanyag:	Házi trópusi smoothie (b) T	Alma-Mangólé (b)	Málnás tejturmix (b) T	Őszibaracklé (b)	Actimel (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	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,14 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=10,41 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	70,5 / 295,5	104,1 / 435,3	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	0,75	4,35	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	5,10	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	12,05	16,50	10,41	11,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	120,00

Ebéd

** Tápanyag:	Panírozott tőkehalfilé (b) G,H	Párolt pulykamell (b)	Főtt tojás (b) E	Magyaros kiskagyló (b) E,G	Zabpelyhes húsgomb. cs G,E
	EN=176,00 ZS=10,36 TZS= 0,00 FH= 7,20 SZH=12,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=291,02 ZS=11,48 TZS= 0,00 FH=17,95 SZH=26,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 23,92	EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
* Allergén	G,T	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN= 10,20 ZS= 0,02 TZS= 0,02 FH= 0,24 SZH= 2,00 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	364,0 / 1521,4	280,0 / 1178,3	240,1 / 937,2	358,9 / 1501,9	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	12,11	14,38	11,64	11,50	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	0,00	0,02	1,89
Fehérje (gr):	15,44	15,58	13,36	18,19	23,65
Szénhidrát (gr):	41,91	30,34	17,76	41,59	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,49	1,98	0,98	0,65	1,49
Kalcium (Mgr):	146,24	106,06	83,74	84,31	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.07 - 2026.09.13

(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

* 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	* 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	* 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	* 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	* 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
* Allergén ** Tápanyag: Pannónia sajtszelet (b) T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Sonkakrém (b) T EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Philadelphia krémsajt (b) T EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Borjúmáj Pick (b) S,T EN= 49,95 ZS= 4,65 TZS= 1,95 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,27 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Rozsós 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: 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	* Allergén ** Tápanyag: Vajretek (b) T EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Zöldpaprika (b) T EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	* Allergén ** Tápanyag: Póréhagyma (b) T EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
** Tápanyag: Kaliforniai paprika (b) T EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	** Tápanyag: Kígyóborka (b) T EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	** Tápanyag: T 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: T 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: T 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): 293,8 / 1229,3	245,8 / 1028,3	231,6 / 969,0	216,2 / 904,3	216,7 / 906,6
Zsír (gr): 13,88	11,08	8,08	7,94	9,43
Telített zsírsav (gr): 4,75	1,09	1,09	0,14	2,06
Fehérje (gr): 13,30	10,62	13,26	9,75	8,86
Szénhidrát (gr): 28,47	25,30	25,61	25,92	23,67
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,17	0,02	0,02	0,00	0,27
Kalcium (Mgr): 182,80	182,70	180,00	181,40	183,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 952,5 / 3983,9	737,9 / 3090,9	752,7 / 3082,2	849,8 / 3551,8	818,7 / 3431,3
Zsír (gr): 33,87	26,96	28,90	28,61	18,90
Telített zsírsav (gr): 5,84	3,58	3,64	2,20	4,79
Fehérje (gr): 36,08	31,08	35,71	34,15	42,54
Szénhidrát (gr): 117,04	98,38	81,46	106,29	113,64
Cukor (gr): 6,00	5,00	6,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,68	2,51	1,16	0,71	1,87
Kalcium (Mgr): 512,82	300,63	450,32	276,90	585,95