

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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	Tejeskávé (b) G,T	Tej (b) T	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b) T
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
* Allergén	Teavaj (b) T	Sága füstli virsli kísét. (b) S	Padlizsánkrém (b) E,M	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E	Cini Minis fahéjas (b) G
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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=127,13 ZS= 3,10 TZS= 0,33 FH= 1,86 SZH=22,25 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b) E,G,T	Kiskifli (b) G,T	Rozsos baguette (b) G	Zöldpaprika (b)	
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,29 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH=20,24 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Ketchup (b) Z	Paradicsom (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= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	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:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,43 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,33 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	328,0 / 1372,5	271,4 / 1139,2	212,5 / 889,5	281,1 / 1184,3	211,1 / 883,1
Zsír (gr):	16,41	12,79	8,25	13,17	7,30
Telített zsírsav (gr):	2,78	3,39	1,91	2,94	0,33
Fehérje (gr):	8,34	12,38	3,78	13,45	6,36
Szénhidrát (gr):	35,59	26,10	28,11	25,64	29,30
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,00	0,98	0,07	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	183,96	10,07	159,55	180,00

Tízórai					
* Allergén	Banános tejturmix (b) T	Narancslé 100%-os (b)	Szamócás-banános tejtur	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos tejturmix (b) T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	54,0 / 226,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	22,96	13,35	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd					
* Allergén	Pulykavagdalt (b) G,E	Sült sertéskaraj (b)	Daragaluska- leves (b) G,Z,E	Csirke apróhús (b)	Csöbenschült karfiol csmell T,G,E
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=148,89 ZS= 4,88 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=19,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 74,75	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=303,55 ZS=15,96 TZS= 1,40 FH=22,25 SZH=16,69 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=197,15
* Allergén	Tökfőzelék (b) T,G	Paradicsomos káposztafő G	Almás kevert sütemény (b) G,E	Cékla-főzelék (b) G,T	Alma (b)
** Tápanyag:	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=155,91 ZS= 5,24 TZS= 0,00 FH= 2,91 SZH=21,89 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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):	327,5 / 1378,7	345,9 / 1447,9	419,8 / 1756,9	254,5 / 1065,0	328,7 / 1381,3
Zsír (gr):	14,20	15,01	18,02	5,10	15,96
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,00	1,40
Fehérje (gr):	14,41	15,94	8,70	16,72	22,57
Szénhidrát (gr):	33,65	32,61	51,37	32,77	22,36
Cukor (gr):	0,00	5,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	1,47	1,10	0,98	1,16
Kalcium (Mgr):	100,29	60,01	82,87	160,72	201,61

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Gouda sajt szelet (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Pulykamell sonka (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	T	M,H	T		T
** Tápanyag:	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN=108,20 ZS=10,05 TZS= 1,83 FH= 3,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G	G		G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,04 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= 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
	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Kigyóborka (b)			Koktélpáradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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= 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):	231,0 / 967,1	241,4 / 1008,8	233,7 / 981,1	241,2 / 1009,2	187,5 / 785,0
Zsír (gr):	9,46	10,78	7,58	8,58	6,70
Telített zsírsav (gr):	4,25	1,97	1,33	0,95	4,19
Fehérje (gr):	8,48	6,98	12,02	12,02	3,32
Szénhidrát (gr):	26,16	27,21	28,16	28,49	26,80
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,20	0,11	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	6,48	7,95	210,63	180,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1006,6 / 4220,4	927,6 / 3885,3	1010,6 / 4232,6	830,8 / 3485,0	842,4 / 3530,6
Zsír (gr):	44,27	38,74	37,40	26,85	34,18
Telített zsírsav (gr):	9,83	5,36	3,24	3,89	5,92
Fehérje (gr):	35,73	35,46	28,65	42,19	36,97
Szénhidrát (gr):	110,82	103,91	130,59	100,25	93,78
Cukor (gr):	11,00	10,00	27,67	5,00	13,47
össz.Só (gr):	2,00	2,65	1,28	1,71	1,31
Kalcium (Mgr):	502,82	251,92	487,12	500,27	568,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli				
* Allergén	Tejeskávé (b) G,T	Tej (b) T	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b) T	Sága füstli virsli kísét. (b)	Padlizsánkrém (b) E,M	Snidlinges tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
* Allergén	Kalács (b) E,G,T	Búza kenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búza kenyér (b)
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Ketchup (b) Z	Paradicsom (b)	Kígyó uborka (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= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	328,0 / 1372,5	290,0 / 1217,3	212,5 / 889,5	172,8 / 723,4
Zsír (gr):	16,41	12,81	8,25	5,01
Telített zsírsav (gr):	2,78	3,42	1,91	1,09
Fehérje (gr):	8,34	14,43	3,78	6,51
Szénhidrát (gr):	35,59	28,44	28,11	23,87
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,98	0,07	0,11
Kalcium (Mgr):	182,50	183,96	10,07	11,28

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

Ebéd				
* Allergén	Pulykavagdalt (b) G,E	Sült sertéskaraj (b)	Csirke apróhús (b)	Csirke apróhús (b)
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Tökfőzelék (b) T,G	Paradicsomos káposzta fő	Sárgarépa főzelék (b) G,T	Cékla főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=155,91 ZS= 5,24 TZS= 0,00 FH= 2,91 SZH=21,89 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
** Tápanyag:	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	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	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
Energia (KC/KJ):	327,5 / 1378,7	345,9 / 1447,9	212,4 / 888,8	254,5 / 1065,0
Zsír (gr):	14,20	15,01	4,65	5,10
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,41	15,94	16,30	16,72
Szénhidrát (gr):	33,65	32,61	24,66	32,77
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	1,47	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	100,29	60,01	102,42	160,72

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Gouda sajtkrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Pulykamell sonkakrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	T	M,H	T		T
** Tápanyag:	EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN=108,20 ZS=10,05 TZS= 1,83 FH= 3,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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=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
	Kigyóuborka (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 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
Energia (KC/KJ):	231,0 / 967,1	238,4 / 996,2	233,7 / 981,1	241,2 / 1009,2	184,5 / 772,4
Zsír (gr):	9,46	10,65	7,58	8,58	6,58
Telített zsírsav (gr):	4,25	1,97	1,33	0,95	4,19
Fehérje (gr):	8,48	8,62	12,02	12,02	4,95
Szénhidrát (gr):	26,16	25,09	28,16	28,49	24,68
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,20	0,11	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	6,48	7,95	210,63	180,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1006,6 / 4220,4	943,3 / 3950,8	803,2 / 3364,5	722,5 / 3024,1	753,6 / 3162,6
Zsír (gr):	44,27	38,63	24,02	18,69	26,90
Telített zsírsav (gr):	9,83	5,40	3,24	2,04	8,09
Fehérje (gr):	35,73	39,14	36,26	35,25	39,61
Szénhidrát (gr):	110,82	104,14	103,89	98,48	84,54
Cukor (gr):	11,00	10,00	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,00	2,65	1,16	1,11	1,65
Kalcium (Mgr):	502,82	251,92	506,67	352,00	486,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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	Tejeskávé (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	G,T EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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	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
* Allergén	Teavaj (b)	Sága füstli virsli kísét. (b)	Padlizsánkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	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	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	G EN=127,13 ZS= 3,10 TZS= 0,33 FH= 1,86 SZH=22,25 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	
** Tápanyag:	E,G,T EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,29 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH=20,24 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Ketchup (b)	Paradicsom (b)		
** Tápanyag:		Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	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:		Póréhagyma (b)			
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,33 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	328,0 / 1372,5	271,4 / 1139,2	212,5 / 889,5	281,1 / 1184,3	211,1 / 883,1
Zsír (gr):	16,41	12,79	8,25	13,17	7,30
Telített zsírsav (gr):	2,78	3,39	1,91	2,94	0,33
Fehérje (gr):	8,34	12,38	3,78	13,45	6,36
Szénhidrát (gr):	35,59	26,10	28,11	25,64	29,30
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,00	0,98	0,07	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	183,96	10,07	159,55	180,00

Tízórai					
* Allergén	Almás tejtermix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Málnás-szamócsás tejtermi	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos tejtermix (b)
** Tápanyag:	T EN=118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=15,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=128,60 ZS= 3,70 TZS= 0,00 FH= 4,75 SZH=17,93 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=150,00	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	118,5 / 495,2	69,0 / 289,5	128,6 / 538,0	54,0 / 226,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,70	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,15	4,75	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,20	18,00	17,93	13,35	15,33
Cukor (gr):	5,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	182,48	0,00	150,00	0,00	180,00

Ebéd					
* Allergén	Pulykavagdalt (b)	Sült sertéskaraj (b)	Daragaluska- leves (b)	Csirke apróhús (b)	Csöbenschült karfiol csmell
** Tápanyag:	G,E EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	G,Z,E EN=148,89 ZS= 4,88 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=19,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 74,75	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=303,55 ZS=15,96 TZS= 1,40 FH=22,25 SZH=16,69 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=197,15
* Allergén	Tökfőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Almás kevert sütemény (b)	Cékla-főzelék (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	G EN=155,91 ZS= 5,24 TZS= 0,00 FH= 2,91 SZH=21,89 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	G,E EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	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	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	Alma (b)	Körte (b)		Körte (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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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):	327,5 / 1378,7	345,9 / 1447,9	419,8 / 1756,9	238,9 / 1000,1	328,7 / 1381,3
Zsír (gr):	14,20	15,01	18,02	5,10	15,96
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,00	1,40
Fehérje (gr):	14,41	15,94	8,70	17,05	22,57
Szénhidrát (gr):	33,65	32,61	51,37	29,21	22,36
Cukor (gr):	0,00	5,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	1,47	1,10	0,98	1,16
Kalcium (Mgr):	100,29	60,01	82,87	113,05	201,61

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Gouda sajt szelet (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Pulykamell sonka (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	T	M,H	T		T
** Tápanyag:	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN=108,20 ZS=10,05 TZS= 1,83 FH= 3,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G	G		G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Kigyóborka (b)			Koktélpáradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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= 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):	231,0 / 967,1	241,4 / 1008,8	233,7 / 981,1	241,2 / 1009,2	187,5 / 785,0
Zsír (gr):	9,46	10,78	7,58	8,58	6,70
Telített zsírsav (gr):	4,25	1,97	1,33	0,95	4,19
Fehérje (gr):	8,48	6,98	12,02	12,02	3,32
Szénhidrát (gr):	26,16	27,21	28,16	28,49	26,80
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,20	0,11	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	6,48	7,95	210,63	180,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1004,9 / 4213,4	927,6 / 3885,3	994,6 / 4165,6	815,2 / 3420,1	842,4 / 3530,6
Zsír (gr):	44,27	38,74	37,55	26,85	34,18
Telített zsírsav (gr):	9,83	5,36	3,24	3,89	5,92
Fehérje (gr):	35,91	35,46	29,25	42,51	36,97
Szénhidrát (gr):	110,59	103,91	125,56	96,68	93,78
Cukor (gr):	15,00	10,00	27,67	5,00	13,47
össz.Só (gr):	2,00	2,65	1,28	1,71	1,31
Kalcium (Mgr):	471,75	251,92	453,57	452,60	568,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli					
	Tejeskávé (d)	Rizstej (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Rizstej (d)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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)	Sága füstli virsli kísét. (b)	Padlizsánkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (d)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén			E,M	G,E	G
** Tápanyag:	EN= 30,45 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37	EN=127,13 ZS= 3,10 TZS= 0,33 FH= 1,86 SZH=22,25 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	
* Allergén		G	G		
** 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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= 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)	Ketchup (b)	Paradicsom (b)		
* Allergén	G	Z			
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	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:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	310,0 / 1298,5	332,0 / 1394,3	212,5 / 889,5	172,1 / 720,5	253,1 / 1060,1
Zsír (gr):	5,70	10,71	8,25	3,97	5,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,42	1,91	0,14	0,33
Fehérje (gr):	4,81	10,29	3,78	7,95	2,22
Szénhidrát (gr):	59,05	47,99	28,11	24,66	48,85
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,98	0,07	0,49	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	243,96	10,07	13,55	240,00

Tízórai					
	Banános smoothie (d)	Narancslé 100%-os (b)	Szamócás-banános rizstej	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos rizstejtermix (d)
** Tápanyag:	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	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=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5	153,4 / 642,5	54,0 / 226,5	129,7 / 543,3
Zsír (gr):	1,05	0,15	1,36	0,00	1,59
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,15	0,63	0,00	0,50
Szénhidrát (gr):	27,68	18,00	33,71	13,35	29,23
Cukor (gr):	7,00	0,00	6,00	0,00	2,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd					
	Pulykavagdalt (b)	Sült sertéskaraj (b)	Daragaluska- leves (b)	Csirke apróhús (b)	Csőbensült karfiol csmell
* Allergén	G,E		G,Z,E		G
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=148,89 ZS= 4,88 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=19,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 74,75	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=231,85 ZS= 8,75 TZS= 1,90 FH=16,12 SZH=20,83 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA=103,75
	Tökfőzelék (d)	Paradicsomos káposztafő	Almás kevert sütemény (b)	Cékla főzelék rizstejjel (d)	Alma (b)
* Allergén	G	G	G,E	G	
** Tápanyag:	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=155,91 ZS= 5,24 TZS= 0,00 FH= 2,91 SZH=21,89 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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):	306,4 / 1283,0	345,9 / 1447,9	419,8 / 1756,9	258,0 / 1080,0	257,0 / 1077,6
Zsír (gr):	10,17	15,01	18,02	4,22	8,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90
Fehérje (gr):	13,40	15,94	8,70	15,31	16,44
Szénhidrát (gr):	38,60	32,61	51,37	37,07	26,50
Cukor (gr):	0,00	5,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,06	1,47	1,10	0,98	1,01
Kalcium (Mgr):	110,29	60,01	82,87	160,72	108,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Rio mare tonhalkrém (b) M,H	Violife növényi sajtkrém (	Pulykamell sonka (b)	Sonkakrém (b)
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=108,20 ZS=10,05 TZS= 1,83 FH= 3,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b) G	Búzakenyér (b) G	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b) G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	Rozsos baguette (b) G	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b) G	Kigyóborka (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
** Tápanyag:	Kigyóborka (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	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	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):	210,8 / 882,5	241,4 / 1008,8	302,2 / 1265,6	283,2 / 1186,2	177,2 / 741,8
Zsír (gr):	7,86	10,78	9,48	6,48	4,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,97	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	3,38	6,98	4,92	7,88	7,15
Szénhidrát (gr):	29,92	27,21	48,56	48,04	26,31
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	6,48	7,95	240,00	240,00	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	950,9 / 3982,2	988,3 / 4140,4	1087,8 / 4554,6	767,3 / 3213,2	817,0 / 3422,9
Zsír (gr):	24,78	36,66	37,11	14,68	19,54
Telített zsírsav (gr):	2,04	5,39	3,00	1,09	3,32
Fehérje (gr):	21,77	33,37	18,02	31,14	26,30
Szénhidrát (gr):	155,24	125,81	161,74	123,12	130,88
Cukor (gr):	17,00	10,00	27,67	5,00	14,47
össz.Só (gr):	2,09	2,65	1,19	1,49	1,04
Kalcium (Mgr):	510,32	311,92	516,49	414,27	534,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(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	Tejeskávé (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
	G,T	T			T
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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)	Sága füstli virsli kísét. (b)	Padlizsánkrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Cini Minis fahéjas (b)
	T		E,M	G,T,E	G
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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=127,13 ZS= 3,10 TZS= 0,33 FH= 1,86 SZH=22,25 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Zöldpaprika (b)	
	E,G,T	G,T	G		
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (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	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=22,96 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):	328,0 / 1372,5	261,2 / 1092,7	209,7 / 877,8	281,1 / 1184,3	211,1 / 883,1
Zsír (gr):	16,41	12,78	8,22	13,17	7,30
Telített zsírsav (gr):	2,78	3,39	1,91	2,94	0,33
Fehérje (gr):	8,34	12,26	3,91	13,45	6,36
Szénhidrát (gr):	35,59	23,78	28,29	25,64	29,30
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,00	0,80	0,07	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	183,96	10,97	159,55	180,00

Tízórai

* Allergén	Banános tejturmix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Szamócás-banános tejtur	Alma-Szilva Sió 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 54,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,35 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 0,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	144,6 / 605,0	54,0 / 226,5	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,00	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,15	0,00	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	22,96	13,35	15,33
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd

* Allergén	Pulykavagdalt (b)	Sült sertéskaraj (b)	Daragaluska- leves (b)	Csirke apróhús (b)	Csőbensült karfiol csmell
	G,E		G,Z,E		T,G,E
** Tápanyag:	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=148,89 ZS= 4,88 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=19,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 74,75	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=303,55 ZS=15,96 TZS= 1,40 FH=22,25 SZH=16,69 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=197,15
* Allergén	Tökfőzelék (b)	Édeskáposztafőzelék (b)	Almás kevert sütemény (b)	Cékafőzelék (b)	Alma (b)
	T,G	T,G	G,E	G,T	
** Tápanyag:	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=171,51 ZS= 7,89 TZS= 1,40 FH= 4,54 SZH=19,35 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 77,07	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	Alma (b)	Körte (b)		Banán (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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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):	327,5 / 1378,7	361,5 / 1516,9	419,8 / 1756,9	254,5 / 1065,0	328,7 / 1381,3
Zsír (gr):	14,20	17,66	18,02	5,10	15,96
Telített zsírsav (gr):	2,80	1,40	0,00	0,00	1,40
Fehérje (gr):	14,41	17,58	8,70	16,72	22,57
Szénhidrát (gr):	33,65	30,06	51,37	32,77	22,36
Cukor (gr):	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	1,97	1,10	0,98	1,16
Kalcium (Mgr):	100,29	102,65	82,87	160,72	201,61

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.14 - 2026.09.20

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén			T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Gouda sajt szelet (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Pulykamell sonka (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)
* Allergén	T	M,H	T		T
** Tápanyag:	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN=108,20 ZS=10,05 TZS= 1,83 FH= 3,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,50 ZS= 6,00 TZS= 4,05 FH= 0,38 SZH= 0,89 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G	G		G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,04 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= 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
	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóborka (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Kigyóborka (b)			Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	231,0 / 967,1	241,4 / 1008,8	233,7 / 981,1	241,6 / 1011,0	187,5 / 785,0
Zsír (gr):	9,46	10,78	7,58	8,58	6,70
Telített zsírsav (gr):	4,25	1,97	1,33	0,95	4,19
Fehérje (gr):	8,48	6,98	12,02	12,11	3,32
Szénhidrát (gr):	26,16	27,21	28,16	28,52	26,80
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,20	0,11	0,02	0,14
Kalcium (Mgr):	6,48	7,95	210,63	183,96	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1006,6 / 4220,4	933,0 / 3907,8	1007,8 / 4220,9	831,2 / 3486,8	842,4 / 3530,6
Zsír (gr):	44,27	41,37	37,37	26,85	34,18
Telített zsírsav (gr):	9,83	6,76	3,24	3,89	5,92
Fehérje (gr):	35,73	36,97	28,78	42,28	36,97
Szénhidrát (gr):	110,82	99,05	130,77	100,28	93,78
Cukor (gr):	11,00	5,00	27,67	5,00	13,47
össz.Só (gr):	2,00	2,97	1,28	1,71	1,31
Kalcium (Mgr):	502,82	294,56	488,02	504,23	568,09