

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 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

	Kakao ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 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= 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)	Lazackrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas sertéshús kré	Fokhagymás vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (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	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 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= 0,15 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
** 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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=15,33 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	192,9 / 807,9	175,0 / 732,8	229,5 / 956,4	152,4 / 638,0
Zsír (gr):	17,80	6,61	5,03	9,31	3,16
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,28	1,09	1,90	0,14
Fehérje (gr):	9,80	4,88	6,51	6,53	4,86
Szénhidrát (gr):	35,61	26,79	24,36	26,96	24,32
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	242,50	6,48	8,58	10,31	6,48

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Exotic mix gyümölcslé 10	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	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= 73,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=16,50 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= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,50 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= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	144,6 / 605,0	89,0 / 373,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,10	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,10	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	16,50	22,96	21,50	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

	Reszelt sajt feltét (b)	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (b)	Csöbenschült royal csmell (b)	Majorannás májfelfűjt (b)
* Allergén	T		T,G,Z	T,G,E	G,E
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	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=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	EN=300,06 ZS=16,08 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=18,65 CK= 0,00 SÓ= 1,24 KA=104,91	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Paradicsomosburg. főzelé	Túrós- barackos kevert (b)	Banán (b)	Kínaikeel főzelék (b)
** Tápanyag:	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	G EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	T,G,E EN=324,26 ZS= 9,69 TZS= 2,80 FH= 9,74 SZH=48,39 CK=27,50 SÓ= 0,03 KA= 56,79	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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	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):	272,8 / 1069,3	438,5 / 1835,5	551,0 / 2325,3	357,7 / 1502,7	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	9,15	15,13	24,63	16,08	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	7,00	2,25	0,03
Fehérje (gr):	13,58	17,61	20,77	18,45	13,73
Szénhidrát (gr):	32,84	51,21	58,61	31,94	29,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,97	1,04	1,24	0,98
Kalcium (Mgr):	230,02	38,22	130,71	165,30	36,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(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

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
	Baromfi párizsikrém (b)	Csokoládés zabgolyó (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	Kométa sült csülök (d)	Csurgatott méz (b)
* Allergén	S	G	T		
** Tápanyag:	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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
	Kóktélpáradicsom (b)		Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
* Allergén			G	G	G,T
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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):	252,6 / 1056,8	161,8 / 676,6	280,0 / 1171,7	237,2 / 992,3	205,3 / 858,6
Zsír (gr):	11,20	5,22	12,68	9,12	7,74
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,00	3,81	1,09	1,06
Fehérje (gr):	11,22	6,26	12,64	10,71	6,77
Szénhidrát (gr):	26,09	21,69	27,57	27,51	26,68
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,32	0,56	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	181,80	181,40	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	991,8 / 4077,2	866,7 / 3627,4	1150,7 / 4834,8	913,4 / 3824,4	721,5 / 3018,4
Zsír (gr):	42,35	26,95	45,89	34,61	22,82
Telített zsírsav (gr):	5,07	1,28	11,90	5,24	1,23
Fehérje (gr):	39,10	28,74	44,07	35,79	30,09
Szénhidrát (gr):	109,97	116,19	133,50	107,91	96,01
Cukor (gr):	6,00	10,00	38,50	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,21	1,98	1,46	1,85	1,01
Kalcium (Mgr):	866,07	224,70	504,64	357,01	403,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli										
	Kakaó ital (b)		Gyümölcs tea (b)		Gyümölcs tea (b)		Gyümölcs tea (b)			
* Allergén	T									
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78			
	Teavaj (b)		Lazackrém (b)		Snidlinges tojáskrém (b)		Tökmagvas sertéshús kré		Fokhagymás vajkrém (b)	
* Allergén	T		H		E		M		T	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50		EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,27 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00		EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80		EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73		EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,62 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	Kalács (b)		Rozsos baguette (b)		Búzakenyér (b)		Rozsos baguette (b)		Búzakenyér (b)	
* Allergén	E, G, T		G		G		G		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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		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		Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9		192,9 / 807,9		172,8 / 723,4		229,5 / 956,4		152,4 / 638,0	
Zsír (gr):	17,80		6,61		5,01		9,31		3,16	
Telített zsírsav (gr):	2,78		1,28		1,09		1,90		0,14	
Fehérje (gr):	9,80		4,88		6,51		6,53		4,86	
Szénhidrát (gr):	35,61		26,79		23,87		26,96		24,32	
Cukor (gr):	5,00		5,00		5,00		5,00		5,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,02		0,11		0,05		0,00	
Kalcium (Mgr):	242,50		6,48		11,28		10,31		6,48	

Tízórai										
	Banános tejturmix (b)		Exotic mix gyümölcslé 10		Szamócás-banános tejtur		Almalé 100% (b)		Barackos tejturmix (b)	
* Allergén	T		T		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= 73,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=16,50 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= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,50 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= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	
Energia (KC/KJ):	120,1	502,2	73,5	307,5	144,6	605,0	89,0	373,0	115,1	481,2
Zsír (gr):	4,20		0,00		3,55		0,10		4,22	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	4,50		0,00		4,15		0,10		4,73	
Szénhidrát (gr):	15,43		16,50		22,96		21,50		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	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(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

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
	Baromfi párizsikrém (b)	Baracklekvár db (b)	Mozzarella sajtkrém (b)	Kométa sült csülökrém (	Csurgatott méz (b)
* Allergén	S		T		
** Tápanyag:	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 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= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G		G	G	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)		Búzakenyér (b)
* Allergén		G			G
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kígyóborka (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
Energia (KC/KJ):	252,6 / 1056,8	207,4 / 867,6	280,0 / 1171,7	234,0 / 978,9	223,9 / 936,7
Zsír (gr):	11,20	7,76	12,68	8,98	7,76
Telített zsírsav (gr):	2,29	1,09	3,81	1,09	1,09
Fehérje (gr):	11,22	8,82	12,64	12,37	8,82
Szénhidrát (gr):	26,09	24,97	27,57	25,34	29,02
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,42	0,02	0,32	0,56	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	181,80	182,70	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	991,8 / 4077,2	912,3 / 3818,4	869,3 / 3638,1	786,1 / 3285,8	740,1 / 3096,5
Zsír (gr):	42,35	29,49	32,68	22,80	22,84
Telített zsírsav (gr):	5,07	2,37	4,90	3,12	1,27
Fehérje (gr):	39,10	31,30	38,64	38,09	32,14
Szénhidrát (gr):	109,97	119,47	99,29	99,68	98,35
Cukor (gr):	6,00	10,00	11,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,21	2,00	1,02	2,19	1,01
Kalcium (Mgr):	866,07	224,70	519,17	347,14	403,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(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

	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 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= 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)	Lazackrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Tökmagvas sertéshús kré	Fokhagymás vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (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	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,73 SZH=15,33 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	192,9 / 807,9	175,0 / 732,8	229,5 / 956,4	152,4 / 638,0
Zsír (gr):	17,80	6,61	5,03	9,31	3,16
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,28	1,09	1,90	0,14
Fehérje (gr):	9,80	4,88	6,51	6,53	4,86
Szénhidrát (gr):	35,61	26,79	24,36	26,96	24,32
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	242,50	6,48	8,58	10,31	6,48

Tízórai

	Almás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=15,20 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 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= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,50 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= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	118,5 / 495,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	89,0 / 373,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,15	3,55	0,10	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,60	4,15	0,10	4,73
Szénhidrát (gr):	15,20	18,45	22,96	21,50	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	183,55	0,00	180,00

Ebéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (b)	Csöbenschült royal csmell (	Majorannás májfelfűjt (b)
* Allergén	T		T,G,Z	T,G,E	G,E
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	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=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	EN=300,06 ZS=16,08 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=18,65 CK= 0,00 SÓ= 1,24 KA=104,91	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Paradicsomosburg. főzelé	Túrós- barackos kevert (b)	Körte (b)	Kínaike főzelék (b)
** Tápanyag:	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	G EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	T,G,E EN=324,26 ZS= 9,69 TZS= 2,80 FH= 9,74 SZH=48,39 CK=27,50 SÓ= 0,03 KA= 56,79	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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	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):	272,8 / 1069,3	438,5 / 1835,5	551,0 / 2325,3	342,2 / 1437,7	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	9,15	15,13	24,63	16,08	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	7,00	2,25	0,03
Fehérje (gr):	13,58	17,61	20,77	18,77	13,73
Szénhidrát (gr):	32,84	51,21	58,61	28,37	29,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,97	1,04	1,24	0,98
Kalcium (Mgr):	230,02	38,22	130,71	117,63	36,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(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

	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
	Baromfi párizsikrém (b)	Csokoládés zabgolyó (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	Kométa sült csülök (d)	Csurgatott méz (b)
* Allergén	S	G	T		
** Tápanyag:	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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
	Kóktélparadicsom (b)		Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
* Allergén			G	G	G,T
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 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):	252,6 / 1056,8	161,8 / 676,6	280,0 / 1171,7	237,2 / 992,3	205,3 / 858,6
Zsír (gr):	11,20	5,22	12,68	9,12	7,74
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,00	3,81	1,09	1,06
Fehérje (gr):	11,22	6,26	12,64	10,71	6,77
Szénhidrát (gr):	26,09	21,69	27,57	27,51	26,68
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,32	0,56	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	181,80	181,40	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	990,2 / 4070,2	874,2 / 3658,9	1150,7 / 4834,8	897,8 / 3759,4	721,5 / 3018,4
Zsír (gr):	42,35	27,10	45,89	34,61	22,82
Telített zsírsav (gr):	5,07	1,28	11,90	5,24	1,23
Fehérje (gr):	39,28	29,34	44,07	36,11	30,09
Szénhidrát (gr):	109,74	118,14	133,50	104,34	96,01
Cukor (gr):	10,00	10,00	38,50	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,21	1,98	1,46	1,85	1,01
Kalcium (Mgr):	834,99	224,70	504,64	309,34	403,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(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

** Tápanyag: Kakaós rizsital (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	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén ** Tápanyag: Baracklekvár (b) EN= 30,45 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lazackrém (b) H EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Tökmagvas sertéshús kré M EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	Violife növényi sajtkrém (G EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,75 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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ): 279,9 / 1172,1 Zsír (gr): 5,69 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,77 Szénhidrát (gr): 51,72 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 240,00	192,9 / 807,9 6,61 1,28 4,88 26,79 5,00 0,02 6,48	175,0 / 732,8 5,03 1,09 6,51 24,36 5,00 0,11 8,58	229,5 / 956,4 9,31 1,90 6,53 26,96 5,00 0,05 10,31	202,8 / 848,9 7,37 1,09 4,58 27,60 5,00 0,02 6,48

Tízórai

** Tápanyag: Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Exotic mix gyümölcslé 10 EN= 73,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Almalé 100% (b) EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2 Zsír (gr): 1,05 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,18 Szénhidrát (gr): 27,68 Cukor (gr): 7,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 153,55	73,5 / 307,5 0,00 0,00 0,00 16,50 0,00 0,00 0,00	153,4 / 642,5 1,36 0,00 0,63 33,71 6,00 0,00 183,55	89,0 / 373,0 0,10 0,00 0,10 21,50 0,00 0,00 0,00	129,7 / 543,3 1,59 0,00 0,50 29,23 2,00 0,01 180,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Pulykaraguleves (d) G,Z EN=150,69 ZS= 7,13 TZS= 0,00 FH= 9,69 SZH=10,86 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 73,97	Csőbensült royal csmell (G,E EN=261,66 ZS=12,12 TZS= 2,05 FH=15,10 SZH=21,11 CK= 0,00 SÓ= 1,13 KA= 25,41	Majorannás májfelfűjt (b) G,É EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén ** Tápanyag: Finomfőzelék (d) G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Paradicsomosburg. főzelé G EN=248,32 ZS= 5,36 TZS= 0,00 FH= 4,18 SZH=41,03 CK= 5,00 SÓ= 0,98 KA= 12,75	Barackos rizstejberizs (d) EN=309,60 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 2,90 SZH=69,21 CK=15,00 SÓ= 0,10 KA=242,40	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	Kínaikeel főzelék (b) G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag: Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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	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): 301,2 / 1173,7 Zsír (gr): 5,50 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 6,70 Szénhidrát (gr): 54,77 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,98 Kalcium (Mgr): 183,67	438,5 / 1835,5 15,13 0,00 17,61 51,21 5,00 1,97 38,22	460,3 / 1927,4 9,33 0,00 12,59 80,08 15,00 0,40 316,37	319,3 / 1336,3 12,12 2,05 15,10 34,40 0,00 1,13 85,80	248,7 / 1040,8 7,71 0,03 13,73 29,69 0,00 0,98 36,64

Uzsonna

** Tápanyag: Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag: Baromfi párizsikrém (b) S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	Csokoládés zabgolyó (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa sült csülök (d) EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Koktélparadicsom (b)		Rozsos baguette (b)		Német zsemle (b)		Búzakenyér (b)	
* Allergén		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= 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	
** Tápanyag:		Paradicsom (b)		Zöldpaprika (b)			
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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= 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):	294,6 / 1233,8	203,8 / 853,6	311,8 / 1305,9	279,2 / 1169,3	265,9 / 1113,7		
Zsír (gr):	9,10	3,12	9,98	7,02	5,66		
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,00	0,95	1,09	1,09		
Fehérje (gr):	7,08	2,12	3,50	6,57	4,68		
Szénhidrát (gr):	45,64	41,24	50,72	47,06	48,57		
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50		
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,02	0,56	0,02		
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	241,80	241,40	240,00		
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):	999,3 / 4097,8	908,7 / 3804,4	1100,5 / 4608,6	917,0 / 3835,0	847,1 / 3546,6		
Zsír (gr):	21,34	24,85	25,70	28,55	22,34		
Telített zsírsav (gr):	3,39	1,28	2,04	5,04	2,22		
Fehérje (gr):	18,73	24,60	23,22	28,30	23,49		
Szénhidrát (gr):	179,81	135,74	188,87	129,92	135,08		
Cukor (gr):	7,00	10,00	26,00	5,00	10,50		
össz.Só (gr):	1,41	1,98	0,53	1,75	1,02		
Kalcium (Mgr):	817,22	284,70	750,30	337,51	463,12		

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(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

	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 58,95 ZS= 5,55 TZS= 1,28 FH= 1,50 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (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 EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúbor (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=22,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúbor (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	192,9 / 807,9	175,0 / 732,8	227,9 / 949,7	152,4 / 638,0
Zsír (gr):	17,80	6,61	5,03	9,29	3,16
Telített zsírsav (gr):	2,78	1,28	1,09	1,90	0,14
Fehérje (gr):	9,80	4,88	6,51	6,75	4,86
Szénhidrát (gr):	35,61	26,79	24,36	27,12	24,32
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,11	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	242,50	6,48	8,58	8,51	6,48

Tízórai

	Banános tejturmix (b)	Exotic mix gyümölcslé 10	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)
* Allergén	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= 73,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=16,50 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= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,50 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= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	144,6 / 605,0	89,0 / 373,0	115,1 / 481,2
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,10	4,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,10	4,73
Szénhidrát (gr):	15,43	16,50	22,96	21,50	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

	Reszelt sajt feltét (b)	Sült sertéskaraj (b)	Pulykaraguleves (b)	Csöbenschült royal csmell (b)	Majorannás májfelfűjt (b)
* Allergén	T		T,G,Z	T,G,E	G,E
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	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=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	EN=300,06 ZS=16,08 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=18,65 CK= 0,00 SÓ= 1,24 KA=104,91	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Burgonyafőzelék (b)	Túrós- barackos kevert (b)	Banán (b)	Kínaike főzelék (b)
** Tápanyag:	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	T,G EN=189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH=29,50 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02	T,G,E EN=324,26 ZS= 9,69 TZS= 2,80 FH= 9,74 SZH=48,39 CK=27,50 SÓ= 0,03 KA= 56,79	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60	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	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):	272,8 / 1069,3	380,1 / 1598,3	551,0 / 2325,3	357,7 / 1502,7	248,7 / 1040,8
Zsír (gr):	9,15	14,95	24,63	16,08	7,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	7,00	2,25	0,03
Fehérje (gr):	13,58	18,74	20,77	18,45	13,73
Szénhidrát (gr):	32,84	39,67	58,61	31,94	29,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,49	1,04	1,24	0,98
Kalcium (Mgr):	230,02	97,48	130,71	165,30	36,64

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.09.08)

Étlap 2026.09.28 - 2026.10.04

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	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
	Baromfi párizsikrém (b)	Csokoládés zabgolyó (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	Kométa sült csülök (d)	Csurgatott méz (b)
* Allergén	S	G	T		
** Tápanyag:	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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
	Zöldpaprika (b)		Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
* Allergén			G	G	G,T
** Tápanyag:	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	250,0 / 1046,0	161,8 / 676,6	277,2 / 1159,9	237,2 / 992,3	205,3 / 858,6
Zsír (gr):	11,19	5,22	12,66	9,12	7,74
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,00	3,81	1,09	1,06
Fehérje (gr):	11,14	6,26	12,77	10,71	6,77
Szénhidrát (gr):	25,59	21,69	27,75	27,51	26,68
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,32	0,56	0,02
Kalcium (Mgr):	181,40	180,00	182,70	181,40	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	989,2 / 4066,3	808,3 / 3390,3	1147,9 / 4823,0	911,8 / 3817,7	721,5 / 3018,4
Zsír (gr):	42,34	26,78	45,87	34,59	22,82
Telített zsírsav (gr):	5,07	4,08	11,90	5,24	1,23
Fehérje (gr):	39,02	29,88	44,20	36,01	30,09
Szénhidrát (gr):	109,47	104,65	133,68	108,07	96,01
Cukor (gr):	6,00	5,00	38,50	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,21	1,51	1,46	1,85	1,01
Kalcium (Mgr):	867,47	283,96	505,54	355,21	403,12