

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli

** 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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Köméta kem. sült sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,00 SZH= 0,40 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
* Allergén	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) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 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= 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= 0,00 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	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	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= 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
	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	237,7 / 991,4	180,8 / 752,8	177,0 / 741,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,83	4,31	3,90	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,27	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,24	6,11	8,65	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	24,84	27,43	24,02	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,24	1,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	33,83	5,58	0,00	0,00

Tízórai

* Allergén	Körtés almalé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás tejturmix (b) T EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 11,55 SZH= 5,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 11,55 SZH= 5,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	1,50	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	2,80	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,40	12,00	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	120,00	0,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Rizseshús scomb (b) EN=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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	Csirkeraгу leves (b) Z EN=124,54 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=11,55 SZH= 5,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 75,56	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=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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=124,54 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=11,55 SZH= 5,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 75,56	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
* Allergén	Csemege uborka főétk. (b) M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldborsófőzelék (b) G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	Almás pite (b) T,G,E EN=233,68 ZS= 8,74 TZS= 1,40 FH= 3,62 SZH=34,07 CK=15,00 SÓ= 0,03 KA= 20,94	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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=233,68 ZS= 8,74 TZS= 1,40 FH= 3,62 SZH=34,07 CK=15,00 SÓ= 0,03 KA= 20,94	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:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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):	371,2 / 1389,4	333,5 / 1394,0	358,2 / 1503,1	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,43	11,42	14,24	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,77	18,87	15,17	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	52,25	32,01	39,81	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,47	1,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	66,39	160,95	96,50	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: 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

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)		
	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= 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
* Allergén	Nosztalgia párizsi (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)	Trappista sajtkrém (b)		
	S		T		
** Tápanyag:	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= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)				
** 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= 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):	256,6 / 1073,6	232,1 / 971,0	241,5 / 1010,1	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	11,58	7,76	11,67	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,06	0,00	0,00
Fehérje (gr):	9,47	8,82	10,64	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	28,17	30,87	23,09	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,17	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	271,40	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	916,5 / 3667,4	846,5 / 3535,8	852,7 / 3572,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	31,84	27,84	31,31	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	2,18	3,55	0,00	0,00
Fehérje (gr):	33,47	38,90	37,26	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	117,41	99,71	98,92	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	20,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,24	2,51	1,19	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	255,49	554,79	493,48	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
** 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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M	Tökmagvas csirkemájkré M	Köméta kem. sült sonkacr		
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 3,52 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 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
* Allergén	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	Búzakenyér (b) 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= 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= 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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	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):	237,7 / 991,4	177,8 / 740,2	171,2 / 716,8	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,83	4,18	4,05	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,27	1,09	1,27	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,24	7,74	7,15	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	24,84	25,32	23,77	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,24	1,02	0,29	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	33,83	5,58	0,00	0,00

Tízórai					
* Allergén	Körtés almalé (b)	Málnás tejturmix (b) T	Actimel (b) T		
	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	1,50	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	2,80	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,40	12,00	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	120,00	0,00	0,00

Ebéd					
** Tápanyag:	Sertés apróhús (b) EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 14,78	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	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	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
	Burgonya püré (b) T	Zöldborsófőzelék (b) G,T	Kertészfőzelék (b) G,Z,T		
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	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=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	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:	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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	299,5 / 1253,3	333,5 / 1394,0	228,1 / 954,8	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,95	11,42	5,25	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,55	18,87	17,61	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	29,12	32,01	25,87	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	1,47	0,59	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	62,59	160,95	142,52	0,00	0,00

Uzsonna					
* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	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	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= 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
* Allergén	Nosztalgia párizsi krém (b) S	Erdei gyümölcslekvár (b)	Trappista sajtkrém (b) T		
** Tápanyag:	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	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
* Allergén	Rozsos baguette (b) G	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (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= 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= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Koktélparadicsom (b)		Búzakenyér (b)		Zöldpaprika (b)			
* Allergén		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= 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):	256,6 / 1073,6	232,1 / 971,0	260,1 / 1088,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0
Zsír (gr):	11,58	7,76	11,69	0,00	0,00	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	9,47	8,82	12,69	0,00	0,00	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	28,17	30,87	25,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	271,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):	844,8 / 3531,3	843,5 / 3523,2	735,5 / 3077,8	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0
Zsír (gr):	35,35	27,71	22,49	0,00	0,00	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	2,19	2,37	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	32,26	40,53	40,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	94,28	97,59	87,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,74	2,51	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	251,69	554,79	539,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(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:	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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 3,52 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Kométa kem. sült sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,00 SZH= 0,40 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
* Allergén	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) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 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= 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= 0,00 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	237,7 / 991,4	180,8 / 752,8	177,0 / 741,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,83	4,31	3,90	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,27	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,24	6,11	8,65	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	24,84	27,43	24,02	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,24	1,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	33,83	5,58	0,00	0,00

Tízórai

* Allergén	Körtés almalé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Házi gyüm. rizstejturmix (K) EN=158,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=35,95 CK= 8,00 SÓ= 0,00 KA=184,56	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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=158,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=35,95 CK= 8,00 SÓ= 0,00 KA=184,56	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):	51,0 / 213,0	110,5 / 463,0	158,5 / 663,9	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	1,73	1,58	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,87	0,27	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	22,30	35,95	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	184,56	0,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Rizseshús scomb (b) EN=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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	Csirkereguleves (d) G,Z EN=157,95 ZS= 5,89 TZS= 0,00 FH=12,19 SZH=12,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 83,47	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=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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=157,95 ZS= 5,89 TZS= 0,00 FH=12,19 SZH=12,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 83,47	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
* Allergén	Csemege uborka főétk. (b) M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Rizstejberizs (d) EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	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
** Tápanyag:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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):	371,2 / 1389,4	335,6 / 1403,0	453,0 / 1896,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,43	10,90	8,96	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,77	18,03	17,46	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	52,25	34,59	77,31	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,47	1,08	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	66,39	185,45	263,47	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

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

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	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
	Nosztaigia párizsi (b) S	Erdei gyümölcslekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (		
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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
* Allergén					
** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 3,12 SZH=20,24 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	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
* Allergén					
** Tápanyag:	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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					
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	298,6 / 1250,6	274,1 / 1148,0	301,2 / 1261,4	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,48	5,66	9,49	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,33	4,68	4,80	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	47,72	50,42	48,62	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	241,40	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	958,5 / 3844,4	901,1 / 3766,8	1089,6 / 4562,5	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	29,74	22,59	23,93	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	2,18	2,19	0,00	0,00
Fehérje (gr):	29,33	29,69	31,18	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	136,96	134,74	185,90	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	18,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,24	2,51	1,11	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	315,49	639,29	695,01	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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:	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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M ** Tápanyag: EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Tökmagvas csirkemájkré M ** Tápanyag: EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Csirkemell sonka Efef (b) ** Tápanyag: EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Búzakenyér (b) 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	Német zsemle (b) G ** Tápanyag: EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) ** 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= 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
	Póréhagyma (b) ** Tápanyag: EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóuborka (b) ** Tápanyag: EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Búzakenyér (b) 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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 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
	Energia (KC/KJ): 237,7 / 991,4 Zsír (gr): 10,83 Telített zsírsav (gr): 1,27 Fehérje (gr): 8,24 Szénhidrát (gr): 24,84 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,24 Kalcium (Mgr): 9,11	180,8 / 752,8 4,31 1,09 6,11 27,43 5,00 1,02 33,83	171,5 / 718,2 4,02 1,09 7,30 23,76 5,00 0,35 5,58	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Tízórai

* Allergén	Körtés almalé (b) ** Tápanyag: EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 16,94 SZH=41,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás tejturmix (b) T ** Tápanyag: EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Actimel (b) T ** Tápanyag: EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 11,55 SZH= 5,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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): 51,0 / 213,0 Zsír (gr): 0,00 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,00 Szénhidrát (gr): 12,15 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	100,0 / 418,0 4,35 0,00 5,10 9,40 0,00 0,00 180,00	76,0 / 318,0 1,50 0,00 2,80 12,00 0,00 0,00 120,00	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Ebéd

* Allergén	Rizseshús csme ll (b) ** Tápanyag: EN=298,42 ZS= 5,68 TZS= 0,00 FH=16,94 SZH=41,95 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,79	Párolt pulykamell (b) ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csirkeragu leves (b) Z ** Tápanyag: EN=124,54 ZS= 5,50 TZS= 0,00 FH=11,55 SZH= 5,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 75,56	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
	Csemege uborka főé tk. (b) M ** Tápanyag: EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldborsófőzelék (b) G,T ** 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	Almás pite (b) T,G,E ** Tápanyag: EN=233,68 ZS= 8,74 TZS= 1,40 FH= 3,62 SZH=34,07 CK=15,00 SÓ= 0,03 KA= 20,94	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= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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): 347,4 / 1289,6 Zsír (gr): 5,96 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 17,83 Szénhidrát (gr): 52,30 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,98 Kalcium (Mgr): 62,42	333,5 / 1394,0 11,42 0,00 18,87 32,01 0,00 1,47 160,95	358,2 / 1503,1 14,24 1,40 15,17 39,81 15,00 1,01 96,50	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)		
	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= 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
* Allergén	Sága Selyemsonka (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)	Trappista sajtkrém (b)		
	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)		
	G	G	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)				
	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,6 / 1023,4	232,1 / 971,0	241,5 / 1010,1	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,28	7,76	11,67	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,06	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,82	8,82	10,64	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	28,85	30,87	23,09	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,02	0,17	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	180,00	271,40	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	880,7 / 3517,4	846,5 / 3535,8	847,2 / 3549,4	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	26,07	27,84	31,43	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	2,18	3,55	0,00	0,00
Fehérje (gr):	36,88	38,90	35,91	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	118,14	99,71	98,66	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	20,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,78	2,51	1,52	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	251,53	554,79	493,48	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 3,52 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Köméta kem. sült sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,00 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	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) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 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= 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= 0,00 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	237,7 / 991,4	180,8 / 752,8	177,0 / 741,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,83	4,31	3,90	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,27	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,24	6,11	8,65	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	24,84	27,43	24,02	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,24	1,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	33,83	5,58	0,00	0,00

Tízórai

* Allergén	Körtés almalé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Házi gyüm. rizstejturmix (K) EN=158,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=35,95 CK= 8,00 SÓ= 0,00 KA=184,56	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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH= 22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 158,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 35,95 CK= 8,00 SÓ= 0,00 KA= 184,56	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):	51,0 / 213,0	110,5 / 463,0	158,5 / 663,9	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	1,73	1,58	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,87	0,27	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	22,30	35,95	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	184,56	0,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Rizseshús scomb (b) EN=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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	Csirkereguleves (d) G,Z EN=157,95 ZS= 5,89 TZS= 0,00 FH=12,19 SZH=12,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 83,47	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= 322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH= 41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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= 157,95 ZS= 5,89 TZS= 0,00 FH= 12,19 SZH= 12,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 83,47	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
* Allergén	Csemege uborka főétk. (b) M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Rizstejberizs (d) EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH= 18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 110,35	EN= 295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH= 64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 180,00	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
** Tápanyag:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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):	371,2 / 1389,4	335,6 / 1403,0	453,0 / 1896,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,43	10,90	8,96	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,77	18,03	17,46	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	52,25	34,59	77,31	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,47	1,08	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	66,39	185,45	263,47	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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

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	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
	Nosztalgia párizsi (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (		
* Allergén	S				
** Tápanyag:	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= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)		
* Allergén	G		G		
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 3,12 SZH=20,24 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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Koktélparadicsom (b)				
** 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= 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):	298,6 / 1250,6	274,1 / 1148,0	301,2 / 1261,4	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,48	5,66	9,49	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,33	4,68	4,80	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	47,72	50,42	48,62	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	241,40	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	958,5 / 3844,4	901,1 / 3766,8	1089,6 / 4562,5	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	29,74	22,59	23,93	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	2,18	2,19	0,00	0,00
Fehérje (gr):	29,33	29,69	31,18	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	136,96	134,74	185,90	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	18,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,24	2,51	1,11	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	315,49	639,29	695,01	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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, szulfitok 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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 3,52 SZH=0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Köméta kem. sült sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,00 SZH= 0,40 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
* Allergén	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) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,00 SZH=17,92 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	Kigyóborka (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	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	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	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= 0,00 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
Energia (KC/KJ):	237,7 / 991,4	180,8 / 752,8	177,0 / 741,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,83	4,31	3,90	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,27	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,24	6,11	8,65	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	24,84	27,43	24,02	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,24	1,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	33,83	5,58	0,00	0,00

Tízórai

* Allergén	Körtés almalé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás LM tejturmix (l) T EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Laktózmentes gyümölcs j T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	176,0 / 736,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	5,40	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	7,20	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,25	22,80	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	240,00	0,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Rizseshús scomb (b) EN=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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	Csirkera-guleves (l) T,G,Z EN=155,85 ZS= 6,41 TZS= 0,00 FH=13,04 SZH= 9,75 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 83,47	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=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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=155,85 ZS= 6,41 TZS= 0,00 FH=13,04 SZH= 9,75 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 83,47	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
* Allergén	Csemege uborka főétk. (b) M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldborsófőzelék (l) T,G EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	Tejberizs (l) T EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	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
** Tápanyag:	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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):	371,2 / 1389,4	333,5 / 1394,0	496,4 / 2076,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,43	11,42	14,91	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,77	18,87	25,54	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	52,25	31,98	66,25	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,51	1,45	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	66,39	185,45	383,47	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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	Laktózmentes tej (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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
* Allergén	Nosztalgia párizsi (b)				
	Erdei gyümölcslekvár (b)				
** Tápanyag:	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= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	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
* Allergén	Vénusz margarin (b)				
	Vénusz margarin (b)				
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,08 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= 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
* Allergén	Rozsos baguette (b)				
	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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	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	Koktélpáradicsom (b)				
	Zöldpaprika (b)				
** 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= 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):	284,6 / 1190,6	260,1 / 1088,0	304,6 / 1274,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,98	9,16	14,39	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,97	10,32	15,24	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	30,32	33,02	27,72	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	385,40	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	944,5 / 3784,4	874,5 / 3652,8	1153,9 / 4827,4	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	33,24	29,24	38,60	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	2,18	5,79	0,00	0,00
Fehérje (gr):	34,97	40,40	56,63	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	119,56	101,68	140,79	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,50	3,01	1,74	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	315,49	639,29	1014,45	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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

Reggeli

** 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	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
	Rio mare tonhalkrém (b) H,M	Tökmagvas csirkemájkré M	Köméta kem. sült sonka (b)		
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=108,51 ZS=10,23 TZS= 1,13 FH= 3,52 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,24 KA= 1,37	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,00 SZH= 0,40 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
* 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b)	EN= 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
* Allergén					
** Tápanyag:	Póréhgagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 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
Energia (KC/KJ):	237,7 / 991,4	180,8 / 752,8	177,0 / 741,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,83	4,31	3,90	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,27	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,24	6,11	8,65	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	24,84	27,43	24,02	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,24	1,02	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	33,83	5,58	0,00	0,00

Tízórai

* Allergén	Körtés almalé (b)	Málnás LM tejturmix (l) T	Laktózmentes gyümölcs j T		
	** Tápanyag: EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	176,0 / 736,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	5,40	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	7,20	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,25	22,80	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	240,00	0,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Rizseshús scomb (b)	Párolt pulykamell (b)	Csirkeraeguleves (lz) T,G,Z,E		
	** Tápanyag: EN=322,29 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=14,88 SZH=41,89 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 47,76	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=179,65 ZS= 9,15 TZS= 0,00 FH=15,78 SZH= 8,10 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 84,87	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
* Allergén					
** Tápanyag:	Csemege uborka főétk. (b) M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Brokkolifőzelék (b) G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	Tejberizs (l) T EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	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
* Allergén					
** Tápanyag:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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):	371,2 / 1389,4	308,2 / 1290,0	520,2 / 2176,3	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,43	11,97	17,65	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,77	15,93	28,28	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	52,25	29,70	64,60	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	2,02	1,45	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	66,39	124,90	384,87	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.20 - 2025.10.26

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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	Laktózmentes tej (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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
* Allergén	Nosztalgia párizsi (b)				
	Erdei gyümölcslekvár (b)				
** Tápanyag:	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= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	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
* Allergén	Vénusz margarin (b)				
	Búzakenyér (b)				
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)				
	Zöldpaprika (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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	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	Koktélpáradicsom (b)				
	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	284,6 / 1190,6	260,1 / 1088,0	304,6 / 1274,2	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,98	9,16	14,39	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,97	10,32	15,24	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	30,32	33,02	27,72	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	240,00	385,40	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	944,5 / 3784,4	849,1 / 3548,8	1177,7 / 4927,4	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	33,24	29,79	41,34	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,22	3,00	5,79	0,00	0,00
Fehérje (gr):	34,97	37,46	59,37	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	119,56	99,41	139,14	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,50	3,51	1,74	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	315,49	578,74	1015,85	0,00	0,00