

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(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					
Gyümölcs tea (b)		Gyümölcs tea (b)		Gyümölcs tea (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78		EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78		EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	
Szamócalekvár (b)		Tőkehalmájkrém (b)		Padlizsánkrem (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37		EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	
Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)		Búzakenyér (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** 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= 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	
Kiskifli (b)		Koktélpáradicsom (b)		Póréhagyma (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	
Tízórai					
Őszibaracklé (b)		Banános tejturmix (b)		Meggy-szilva-almalé (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
EN= 73,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 17,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55		EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	
Ebéd					
Panírozott tőkehalfilé (b)		Sertés apróhús (b)		Pulykavagdalt (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
G,H EN= 183,80 ZS= 10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00		EN= 138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH= 10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78		EN= 162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	
Burgonyapüré (b)		Brokkolí főzelék (b)		Tök főzelék (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
T EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35		EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80		EN= 140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	
Narancs (b)		Alma (b)		Mandarin (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48		EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46		EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	
Tarhonyás hús scomb (b)		Zabpelyhes hús gombó (b)		Csemege uborka főétk. (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
E,G EN= 303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH= 16,08 SZH= 35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76		EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH= 11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48		EN= 246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH= 11,41 SZH= 39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	
Banán (b)		Alma (b)		Banán (b)	
* Allergén		* Allergén		* Allergén	
** Tápanyag:		** Tápanyag:		** Tápanyag:	
EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46		EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	
Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):		Energia (KC/KJ):	
Zsír (gr):		Zsír (gr):		Zsír (gr):	
Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):		Telített zsírsav (gr):	
Fehérje (gr):		Fehérje (gr):		Fehérje (gr):	
Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):		Szénhidrát (gr):	
Cukor (gr):		Cukor (gr):		Cukor (gr):	
össz.Só (gr):		össz.Só (gr):		össz.Só (gr):	
Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):		Kalcium (Mgr):	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Trappista sajtkrém (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Körözött juhtúró (b)	Gouda sajt szelet (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
* Allergén	T		T	T	E
** Tápanyag:	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= 20,58 ZS= 0,55 TZS= 0,06 FH= 3,06 SZH= 0,82 CK= 0,00 SÓ= 0,39 KA= 0,00	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 0,90 TZS= 0,37 FH= 4,50 SZH=18,78 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= 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
	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
		Savanyú káposzta (b)		Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	264,9 / 1108,2	232,0 / 970,4	234,4 / 978,1	283,4 / 1185,7	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	12,02	8,34	8,68	13,20	5,50
Telített zsírsav (gr):	1,32	1,15	1,40	4,39	0,95
Fehérje (gr):	12,40	12,10	9,76	14,20	5,31
Szénhidrát (gr):	26,25	26,39	28,65	26,09	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,41	0,11	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	272,70	186,60	219,77	182,80	11,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	843,7 / 3530,7	853,0 / 3569,2	835,6 / 3337,2	987,8 / 4129,5	847,9 / 3551,5
Zsír (gr):	30,35	34,42	30,89	35,24	18,86
Telített zsírsav (gr):	2,92	3,89	6,25	6,43	2,84
Fehérje (gr):	26,68	37,65	29,75	41,73	39,15
Szénhidrát (gr):	110,39	91,43	104,48	118,39	125,27
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	6,00	10,00
össz.Só (gr):	1,11	2,13	1,76	1,45	1,61
Kalcium (Mgr):	355,31	474,33	346,46	476,07	634,54

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli				
* Allergén ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén ** Tápanyag:	Szamócalekvár (b) EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tőkehal-májkrém (b) H EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	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	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	232,4 / 972,7	201,7 / 844,2	214,3 / 892,9
Zsír (gr):	3,58	10,69	7,74	7,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,92	2,05	2,04
Fehérje (gr):	4,49	4,75	5,11	8,35
Szénhidrát (gr):	28,34	27,53	25,97	24,66
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,07	0,05
Kalcium (Mgr):	3,78	5,15	10,97	9,12

Tízórai				
* Allergén ** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 73,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 17,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános tejturmix (b) T EN= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	Meggy-szilva-almalé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi smoothie (b) T EN= 120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	73,0 / 305,0	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,30	15,43	12,00	16,05
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00

Ebéd				
* Allergén ** Tápanyag:	Párolt halfilé (b) H EN= 146,20 ZS= 10,10 TZS= 0,00 FH= 11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 6,60	Sertés apróhús (b) EN= 138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH= 10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	Pulykavagdalt (b) G,E EN= 162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	Sertés apróhús (b) EN= 138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH= 10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén ** Tápanyag:	Burgonyapüré (b) T EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35	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	Tőkfőzelék (b) T,G EN= 140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	Burgonya püré (b) T EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35
* Allergén ** Tápanyag:	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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	339,8 / 1422,3	268,5 / 1123,8	327,5 / 1378,4	332,0 / 1389,5
Zsír (gr):	14,15	11,19	14,20	12,95
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,82	2,80	0,00
Fehérje (gr):	15,19	16,29	14,41	14,23
Szénhidrát (gr):	34,76	22,08	33,65	36,73
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,19	1,52	1,59	1,49
Kalcium (Mgr):	110,34	69,04	100,29	118,52

Energia (KC/KJ):	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	5,34
Telített zsírsav (gr):	1,89
Fehérje (gr):	23,65
Szénhidrát (gr):	53,55
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	1,49
Kalcium (Mgr):	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Trappista sajtkrém (b)	Debreceni csosonkakrém (b)	Körözött juhtúró (b)	Gouda sajtkrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
* Allergén	T	T	T	T	E
** Tápanyag:	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= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 97,00 ZS= 8,40 TZS= 4,25 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 0,90 TZS= 0,37 FH= 4,00 SZH=18,78 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	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kigyóuborka (b)	Savanyú káposzta (b)	Paradicsom (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	264,9 / 1108,2	229,8 / 961,3	237,0 / 989,0	282,0 / 1179,8	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	12,02	7,98	8,69	13,20	5,50
Telített zsírsav (gr):	1,32	1,17	1,40	4,39	0,95
Fehérje (gr):	12,40	12,14	9,66	14,12	5,31
Szénhidrát (gr):	26,25	26,63	28,43	25,81	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,48	0,11	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	272,70	186,60	220,17	180,00	11,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	849,2 / 3553,4	850,8 / 3560,1	817,2 / 3424,6	948,4 / 3964,3	948,1 / 3970,5
Zsír (gr):	29,75	34,06	30,63	38,14	24,14
Telített zsírsav (gr):	2,42	3,91	6,25	6,44	2,84
Fehérje (gr):	32,08	37,68	29,19	41,19	45,13
Szénhidrát (gr):	106,65	91,67	100,04	103,25	132,12
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	6,00	11,00
össz.Só (gr):	1,37	2,20	1,76	1,96	1,61
Kalcium (Mgr):	386,82	474,33	331,43	487,64	830,72

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes
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

Kígyóuborka (b)		Búzakenyér (b)		Zöldpaprika (b)		Búzakenyér (b)		Kígyóuborka (b)	
* Allergén		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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40		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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	
** Tápanyag:		Savanyú káposzta (b)				Kaliforniai paprika (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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60		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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	306,0 / 1281,3	274,0 / 1147,4	248,2 / 1039,6	305,2 / 1278,1	180,8 / 757,0				
Zsír (gr):	9,82	6,25	3,59	9,50	5,50				
Telített zsírsav (gr):	1,32	1,15	0,00	1,09	0,95				
Fehérje (gr):	4,51	7,96	6,45	4,96	5,31				
Szénhidrát (gr):	49,44	45,94	47,28	49,40	26,19				
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00				
össz.Só (gr):	0,02	0,41	0,33	0,02	0,11				
Kalcium (Mgr):	242,70	246,60	241,40	242,80	11,28				
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	905,8 / 3791,9	916,0 / 3835,6	828,2 / 3303,0	1020,1 / 4266,9	882,1 / 3694,1				
Zsír (gr):	27,64	28,81	21,77	28,91	11,91				
Telített zsírsav (gr):	3,91	3,22	2,05	3,13	0,95				
Fehérje (gr):	19,96	29,21	25,43	28,26	30,69				
Szénhidrát (gr):	138,47	128,19	128,06	154,60	158,29				
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	6,00	10,00				
össz.Só (gr):	1,75	2,13	2,46	1,05	1,59				
Kalcium (Mgr):	325,31	570,33	378,10	536,07	707,49				

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Szamócalekvár (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas csirke-hús kré	Kukoricapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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	Kiskifli (b)	Koktélparadicsom (b)	Pórégagyma (b)	Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 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
Energia (KC/KJ):	152,8 / 639,8	232,4 / 972,7	204,9 / 857,7	217,3 / 905,4	160,2 / 670,0
Zsír (gr):	3,56	10,69	7,77	7,92	4,48
Telített zsírsav (gr):	1,06	1,92	2,05	2,04	0,00
Fehérje (gr):	2,44	4,75	5,25	6,71	6,04
Szénhidrát (gr):	26,00	27,53	26,54	26,78	23,57
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,07	0,05	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	5,15	12,23	9,12	180,00

Tízórai

	Őszibaracklé (b)	Banános tej-turmix (b)	Meggy-szilva-almalé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Szamócás-banános tej-tur
* Allergén		T		T	T
** Tápanyag:	EN= 73,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=17,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	73,0 / 305,0	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,00	4,50	4,15
Szénhidrát (gr):	17,30	15,43	12,00	16,05	21,96
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	183,55

Ebéd

	Panírozott tőkehal-filé (b)	Csirke apróhús (b)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús pmell (b)	Zabpelyhes hús-gomb. cs
* Allergén	G,H		G,E	E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	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=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=310,52 ZS=10,66 TZS= 0,00 FH=16,04 SZH=35,15 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,69	EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
* Allergén	Burgonyapüré (b)	Brokkolifőzelék (b)	Tőkfőzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	T EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35	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	T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	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	T,G EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	Narancs (b)	Alma (b)	Mandarin (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,93 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= 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):	353,0 / 1477,6	224,6 / 940,1	345,3 / 1288,4	374,2 / 1566,2	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	14,77	5,77	14,45	10,70	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,82	2,80	0,00	1,89
Fehérje (gr):	11,84	18,31	14,74	16,28	23,65
Szénhidrát (gr):	40,84	21,55	37,29	49,47	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,93	1,52	1,59	0,98	1,49
Kalcium (Mgr):	78,83	63,49	114,47	104,08	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Trappista sajtkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Körözött juhtúró (b)	Gouda sajt szelet (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
* Allergén	T		T	T	E
** Tápanyag:	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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 70,00 ZS= 5,40 TZS= 3,30 FH= 5,10 SZH= 0,04 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 0,90 TZS= 0,37 FH= 4,50 SZH=18,78 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= 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
	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
		Savanyú káposzta (b)		Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	264,9 / 1108,2	227,2 / 950,3	234,4 / 978,1	283,4 / 1185,7	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	12,02	8,22	8,68	13,20	5,50
Telített zsírsav (gr):	1,32	1,09	1,40	4,39	0,95
Fehérje (gr):	12,40	11,89	9,76	14,20	5,31
Szénhidrát (gr):	26,25	25,71	28,65	26,09	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,35	0,11	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	272,70	186,60	219,77	182,80	11,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	843,7 / 3530,7	804,2 / 3365,4	835,6 / 3337,2	995,0 / 4159,5	847,9 / 3551,5
Zsír (gr):	30,35	28,89	30,89	36,02	18,86
Telített zsírsav (gr):	2,92	3,83	6,25	6,43	2,84
Fehérje (gr):	26,68	39,45	29,75	41,69	39,15
Szénhidrát (gr):	110,39	90,22	104,48	118,39	125,27
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	6,00	10,00
össz.Só (gr):	1,11	2,07	1,76	1,45	1,61
Kalcium (Mgr):	355,31	468,78	346,46	476,00	634,54

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(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

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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
Szamócalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tőkehal-májkrém (b) H EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	Padlizsánkrém (d) EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	Tökmagvas csirke-hús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Kukoricapehely (b) EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** 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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * Allergén ** 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	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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
Energia (KC/KJ): 171,5 / 717,9 Zsír (gr): 3,58 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 28,34 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	232,4 / 972,7 10,69 1,92 4,75 27,53 5,00 0,20 5,15	172,0 / 719,9 4,16 1,09 5,22 26,42 5,00 0,02 17,13	217,3 / 905,4 7,92 2,04 6,71 26,78 5,00 0,05 9,12	202,2 / 847,0 2,38 0,00 1,90 43,12 0,00 0,00 240,00

Tízórai

Őszibaracklé (b) ** Tápanyag: EN= 73,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános rizstej-turmix (d) EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Meggy-szilva-almalé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstej-turmix (Szamóca-s-banános rizstej) EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=149,28 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 73,0 / 305,0 Zsír (gr): 0,00 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,00 Szénhidrát (gr): 17,30 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	130,6 / 547,2 1,58 0,00 0,27 28,33 1,00 0,00 213,55	51,0 / 213,0 0,00 0,00 0,00 12,00 0,00 0,00 0,00	130,6 / 547,2 1,58 0,00 0,27 28,95 1,00 0,00 180,00	149,3 / 625,4 1,36 0,00 0,63 32,71 5,00 0,00 183,55

Ebéd

Panírozott tőkehal-filé (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Sertés apróhús (b) EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	Pulykavagdalt (d) G EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	Sertés apróhús (b) EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	Zabpelyhes húsgomb. cs G EN= 91,89 ZS= 1,10 TZS= 0,00 FH=11,60 SZH= 8,34 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,68
Burgonya püré rizstejjel (d Brokkolifőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	G EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	Tőkfőzelék (d) G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	Durum tészta köret (d) E,G EN=166,88 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Karalábefőzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
Narancs (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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	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	Csemege uborka főétk. (b) Alma (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	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag: EN= 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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 355,3 / 1487,6 Zsír (gr): 14,25 Telített zsírsav (gr): 1,49 Fehérje (gr): 10,97 Szénhidrát (gr): 43,39 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,72 Kalcium (Mgr): 78,83	279,0 / 1168,3 10,30 0,15 16,22 26,39 0,00 1,52 105,04	320,9 / 1179,0 10,17 0,00 13,40 42,23 0,00 2,06 123,67	368,9 / 1544,1 10,80 0,00 16,12 49,02 0,00 1,47 75,17	346,6 / 1451,0 2,43 0,00 22,53 56,27 0,00 1,47 271,86

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

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

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	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
** Tápanyag: Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Debreceni csirkesonka (b) EN= 20,58 ZS= 0,55 TZS= 0,06 FH= 3,06 SZH= 0,82 CK= 0,00 SÓ= 0,39 KA= 0,00	Csirkemell sonka Efef (b) EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 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	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Hagymás kenyér (b) G EN=101,40 ZS= 0,90 TZS= 0,37 FH= 0,00 SZH=18,78 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	Teljes kiőrlésű bagett (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	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	Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Kígyóuborka (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	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	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	Kígyóuborka (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
** 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	Savanyú káposzta (b) EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 306,0 / 1281,3	274,0 / 1147,4	248,2 / 1039,6	305,2 / 1278,1	182,2 / 762,9
Zsír (gr): 9,82	6,25	3,59	9,50	4,36
Telített zsírsav (gr): 1,32	1,15	0,00	1,09	0,95
Fehérje (gr): 4,51	7,96	6,45	4,96	7,58
Szénhidrát (gr): 49,44	45,94	47,28	49,40	26,52
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,41	0,33	0,02	0,02
Kalcium (Mgr): 242,70	246,60	241,40	242,80	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 905,8 / 3791,9	916,0 / 3835,6	792,0 / 3151,5	1022,0 / 4274,8	880,2 / 3686,2
Zsír (gr): 27,64	28,81	17,92	29,79	10,53
Telített zsírsav (gr): 3,91	3,22	1,09	3,13	0,95
Fehérje (gr): 19,96	29,21	25,08	28,06	32,63
Szénhidrát (gr): 138,47	128,19	127,93	154,15	158,61
Cukor (gr): 5,00	6,00	5,00	6,00	10,00
össz.Só (gr): 1,75	2,13	2,41	1,54	1,49
Kalcium (Mgr): 325,31	570,33	382,20	507,09	701,89

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(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

Reggeli					
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Szamócalekvár (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Padlizsánkrém (d)	Tök-magvas csirke-hús kré	Kukoricapehely (b)
* Allergén		H		M	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,67 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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
	Búzakenyér (b)	Koktél-paradicsom (b)	Pöré-hagyma (b)	Paradicsom (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 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
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	232,4 / 972,7	172,0 / 719,9	217,3 / 905,4	188,2 / 787,0
Zsír (gr):	3,58	10,69	4,16	7,92	5,88
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,92	1,09	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,75	5,22	6,71	7,54
Szénhidrát (gr):	28,34	27,53	26,42	26,78	25,72
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,02	0,05	0,26
Kalcium (Mgr):	3,78	5,15	17,13	9,12	240,00

Tízórai					
	Őszibaracklé (b)	Banános tej-turmix (l)	Meggy-szilva-almalé (b)	Házi trópusi tej-turmix (l)	Szamó-cás-banános tej-tur
* Allergén		T		T	T
** Tápanyag:	EN= 73,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=17,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	73,0 / 305,0	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,00	4,50	4,15
Szénhidrát (gr):	17,30	15,28	12,00	15,90	21,83
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,16
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	183,55

Ebéd					
	Panírozott tőkehal-filé (b)	Sertés apróhús (b)	Pulyka-vagdalt (d)	Sertés apróhús (b)	Zab-pelyhes hús-gomb. cs
* Allergén	G,H		G		G
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 91,89 ZS= 1,10 TZS= 0,00 FH=11,60 SZH= 8,34 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,68
	Burgonya-püré (l)	Brokkoli-főzelék (l)	Tőkfőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Karalábé-főzelék (l)
* Allergén	T	T,G	T,G	E,G	T,G
** Tápanyag:	EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=166,88 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
	Narancs (b)	Alma (b)	Mandarin (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Alma (b)
* Allergén				M	
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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= 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)	
** 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	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	353,2 / 1478,6	275,5 / 1153,3	306,2 / 1117,2	368,9 / 1544,1	344,5 / 1442,0
Zsír (gr):	14,77	11,18	10,49	10,80	2,96
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,15	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,81	17,63	14,21	16,12	23,38
Szénhidrát (gr):	40,78	22,04	36,96	49,02	53,66
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,58	2,10	1,47	1,51
Kalcium (Mgr):	78,83	105,04	99,67	75,17	271,86

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 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
	Laktózmentes kockasajt (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Csirke-mell sonka krém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Sonkakrém (b)
* Allergén	T			T	
** Tápanyag:	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 9,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 20,58 ZS= 0,55 TZS= 0,06 FH= 3,06 SZH= 0,82 CK= 0,00 SÓ= 0,39 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 9,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 0,90 TZS= 0,37 FH= 6,00 SZH=18,78 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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= 0,35 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
	Kigyóúrborka (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóúrborka (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
		Savanyú káposzta (b)		Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	278,8 / 1166,1	260,0 / 1087,4	261,2 / 1092,6	308,6 / 1290,9	182,2 / 762,9
Zsír (gr):	12,52	9,74	10,09	14,40	4,36
Telített zsírsav (gr):	4,37	1,15	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	12,55	13,60	12,09	15,40	7,58
Szénhidrát (gr):	28,34	28,54	29,88	28,50	26,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,66	0,66	0,61	0,28	0,02
Kalcium (Mgr):	312,70	246,60	241,40	386,80	6,48

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	876,5 / 3667,7	888,0 / 3715,6	790,3 / 3142,7	1014,9 / 4242,6	855,4 / 3579,7
Zsír (gr):	30,87	35,81	24,73	37,32	16,74
Telített zsírsav (gr):	6,96	3,22	2,04	3,13	0,95
Fehérje (gr):	28,85	40,49	31,53	42,73	42,64
Szénhidrát (gr):	114,76	93,39	105,26	120,20	127,73
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	6,00	10,00
össz.Só (gr):	1,65	2,65	2,72	2,00	1,95
Kalcium (Mgr):	395,31	570,33	358,20	651,09	701,89

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Korcsoor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok 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					
Gyümölcs tea (b)		Gyümölcs tea (b)		Laktózmentes tej (b)	
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
Szamócalekvár (b)		Tőkehal májkrém (b)		Tökmagvas csirkehús kré	
* Allergén					Kukoricapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)		Német zsemle (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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
Búzakenyér (b)		Koktélparadicsom (b)		Paradicsom (b)	
* Allergén					
** 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 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
Energia (KC/KJ):	171,5 / 717,9	232,4 / 972,7	204,9 / 857,7	217,3 / 905,4	188,2 / 787,0
Zsír (gr):	3,58	10,69	7,77	7,92	5,88
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,92	2,05	2,04	0,00
Fehérje (gr):	4,49	4,75	5,25	6,71	7,54
Szénhidrát (gr):	28,34	27,53	26,54	26,78	25,72
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,07	0,05	0,26
Kalcium (Mgr):	3,78	5,15	12,23	9,12	240,00

Tízórai					
Őszibaracklé (b)		Banános tejturmix (l)		Meggy-szilva-almalé (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 73,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=17,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	73,0 / 305,0	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,00	4,20	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,00	4,50	4,15
Szénhidrát (gr):	17,30	15,28	12,00	15,90	21,83
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,16
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	183,55

Ebéd					
Panírozott tőkehalfilé (b)		Sertés apróhús (b)		Pulykavagdalt (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=303,39 ZS= 9,88 TZS= 0,00 FH=16,08 SZH=35,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 43,76	EN= 95,19 ZS= 1,34 TZS= 0,00 FH=11,92 SZH= 8,35 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 15,48
Burgonyapüré (l)		Brokkolifőzelék (l)		Tökfőzelék (l)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	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=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
Narancs (b)		Alma (b)		Mandarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,93 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= 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):	353,2 / 1478,6	275,5 / 1153,3	309,5 / 1131,0	367,0 / 1536,2	347,8 / 1455,8
Zsír (gr):	14,77	11,18	10,73	9,92	3,20
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,15	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,81	17,63	14,54	16,32	23,70
Szénhidrát (gr):	40,78	22,04	36,97	49,47	53,67
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,58	2,10	0,98	1,51
Kalcium (Mgr):	78,83	105,04	100,47	104,15	272,66

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.10 - 2025.11.16

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 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
	Laktózmentes kockasajt (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Csirke-mell sonka krém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Snidlinges tojáskrém (b)
* Allergén	T			T	E
** Tápanyag:	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 9,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 20,58 ZS= 0,55 TZS= 0,06 FH= 3,06 SZH= 0,82 CK= 0,00 SÓ= 0,39 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 9,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80
	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 0,90 TZS= 0,37 FH= 6,00 SZH=18,78 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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= 0,35 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
	Kigyóúrborka (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóúrborka (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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
		Savanyú káposzta (b)		Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	278,8 / 1166,1	260,0 / 1087,4	261,2 / 1092,6	308,6 / 1290,9	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	12,52	9,74	10,09	14,40	5,50
Telített zsírsav (gr):	4,37	1,15	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	12,55	13,60	12,09	15,40	5,31
Szénhidrát (gr):	28,34	28,54	29,88	28,50	26,19
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,66	0,66	0,61	0,28	0,11
Kalcium (Mgr):	312,70	246,60	241,40	386,80	11,28

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	876,5 / 3667,7	888,0 / 3715,6	826,5 / 3294,2	1013,0 / 4234,7	857,3 / 3587,6
Zsír (gr):	30,87	35,81	28,58	36,44	18,12
Telített zsírsav (gr):	6,96	3,22	3,00	3,13	0,95
Fehérje (gr):	28,85	40,49	31,88	42,93	40,70
Szénhidrát (gr):	114,76	93,39	105,39	120,65	127,41
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	6,00	10,00
össz.Só (gr):	1,65	2,65	2,78	1,51	2,05
Kalcium (Mgr):	395,31	570,33	354,10	680,07	707,49