

360,4 / 1507,4
12,90
1,50
22,20
36,02
0,00
1,28
233,46

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
	Borjómájás Pick (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Magyaros vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Rio mare tonhalkrém (b)
* Allergén	S,T	S	T		H,M
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,80 ZS= 2,50 TZS= 1,70 FH= 0,32 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	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= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)
* Allergén	G		G		G,T
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóúborborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kigyóúborborka (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
		Paradicsom (b)		Zöldpaprika (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= 4,60 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= 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):	194,8 / 815,5	256,6 / 1073,6	208,0 / 870,1	233,2 / 975,6	200,2 / 833,9
Zsír (gr):	6,80	11,58	7,28	8,69	9,38
Telített zsírsav (gr):	2,74	0,95	1,84	0,95	1,06
Fehérje (gr):	7,05	9,29	9,29	10,59	5,29
Szénhidrát (gr):	24,42	27,45	25,73	27,73	21,92
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,36	0,02	0,11	0,35	0,21
Kalcium (Mgr):	10,38	181,80	182,70	181,40	7,85

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	868,5 / 3561,8	768,8 / 3055,8	866,9 / 3526,5	1017,7 / 4267,1	851,3 / 3557,7
Zsír (gr):	36,55	27,04	27,28	38,53	30,11
Telített zsírsav (gr):	5,52	3,54	7,36	3,89	3,65
Fehérje (gr):	33,43	26,66	28,12	44,02	36,38
Szénhidrát (gr):	96,90	100,24	123,06	116,17	103,09
Cukor (gr):	6,00	6,00	25,00	10,00	8,50
össz.Só (gr):	1,15	1,62	2,47	3,03	1,51
Kalcium (Mgr):	628,19	460,71	361,24	545,55	421,30

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Reggeli				
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	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	T EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tojáskrém (b)
** Tápanyag:	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	M,E EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80
* Allergén	Kalács (b)	Búza kenyér (b)	Búza kenyér (b)	Búza kenyér (b)
** Tápanyag:	E,G,T EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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		Kigyó uborka (b)	Koktél paradicsom (b)	Koktél paradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	158,4 / 665,0	160,7 / 668,5	203,8 / 848,8
Zsír (gr):	16,40	2,63	0,89	8,09
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	0,14	2,04
Fehérje (gr):	8,30	7,13	5,56	6,61
Szénhidrát (gr):	28,26	24,44	28,90	24,51
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,52	0,05
Kalcium (Mgr):	182,50	24,98	7,66	8,58
Tízórai				
* Allergén	Banános tejtermék (b)	Barackos tejtermék (b)	Szőlőlé (b)	Actimel (b)
** Tápanyag:	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	T EN=109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	109,7 / 458,6	61,5 / 258,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	4,21	0,75	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,68	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	15,43	13,87	14,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	180,00	0,00	120,00
Ebéd				
* Allergén	Reszelt sajt feltét (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Sága füstli virsli feltét (b)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag:	T EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Paradicsomosburg. főzelék
** Tápanyag:	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	T,G,Z EN=150,55 ZS= 3,45 TZS= 1,75 FH= 4,78 SZH=24,35 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 55,20	G EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	255,8 / 998,1	254,6 / 1067,1	259,1 / 1084,9	424,9 / 1778,3
Zsír (gr):	9,15	8,35	13,30	15,16
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,75	3,28	0,00
Fehérje (gr):	13,58	4,78	10,08	17,10
Szénhidrát (gr):	28,79	37,63	23,26	50,31
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,79	1,50	1,29	1,98
Kalcium (Mgr):	221,76	115,59	46,93	86,01
* Allergén	Párolt csirkemáj (b)			
** Tápanyag:	EN=125,30 ZS= 7,08 TZS= 0,00 FH=11,87 SZH= 2,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 2,73			
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)			
** Tápanyag:	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			
* Allergén	Alma (b)			
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46			
Energia (KC/KJ):	280,8 / 1173,1			
Zsír (gr):	8,83			
Telített zsírsav (gr):	0,00			
Fehérje (gr):	20,43			
Szénhidrát (gr):	24,21			
Cukor (gr):	0,00			
össz.Só (gr):	1,47			
Kalcium (Mgr):	93,04			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
	Borjómáj Pick (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)
* Allergén	S,T	S	T		H,M
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 25,80 ZS= 2,50 TZS= 1,70 FH= 0,32 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)	Paradicsom (b)	Kígyóuborka (b)	Paradicsom (b)	Kígyóuborka (b)
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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):	194,8 / 815,5	256,6 / 1073,6	208,0 / 870,1	235,8 / 986,5	218,9 / 912,0
Zsír (gr):	6,80	11,58	7,28	8,70	9,40
Telített zsírsav (gr):	2,74	0,95	1,84	0,95	1,09
Fehérje (gr):	7,05	9,29	9,29	10,49	7,34
Szénhidrát (gr):	24,42	27,45	25,73	27,51	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,36	0,02	0,11	0,35	0,21
Kalcium (Mgr):	10,38	181,80	182,70	181,80	7,85

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	868,5 / 3561,8	779,3 / 3264,3	689,3 / 2881,5	940,4 / 3931,6	790,3 / 3301,6
Zsír (gr):	36,55	26,77	22,22	33,45	26,07
Telített zsírsav (gr):	5,52	3,54	5,27	2,99	2,19
Fehérje (gr):	33,43	25,88	24,94	37,01	36,66
Szénhidrát (gr):	96,90	103,38	92,73	114,33	93,63
Cukor (gr):	6,00	6,00	5,00	10,00	8,50
össz.Só (gr):	1,15	1,62	1,92	2,38	1,70
Kalcium (Mgr):	628,19	502,37	237,29	396,39	280,88

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(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: 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	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
* Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Baracklekvár (b) EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Csicseriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Tepsis bundás kenyér (d) G,E EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	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	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	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
* 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	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	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	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	Koktélpáradicsom (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	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
Energia (KC/KJ): 280,0 / 1172,7	280,0 / 1172,7	207,0 / 866,4	164,1 / 682,8	174,7 / 731,3	265,9 / 1113,7
Zsír (gr): 5,68	5,68	7,40	1,02	3,98	5,66
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,09	1,09	0,14	0,14	1,09
Fehérje (gr): 4,77	4,77	4,71	4,02	8,03	4,68
Szénhidrát (gr): 51,72	51,72	28,42	31,04	25,16	48,57
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr): 0,02	0,02	0,02	0,52	0,49	0,02
Kalcium (Mgr): 240,00	240,00	6,58	11,62	12,15	240,00

Tízórai

** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Almalé 100% (b) EN= 66,75 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,08 SZH=16,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2	123,7 / 518,2	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0	108,5 / 454,4	66,8 / 279,8
Zsír (gr): 1,05	1,05	1,59	0,75	1,58	0,08
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,18	0,50	0,00	0,45	0,08
Szénhidrát (gr): 27,68	27,68	29,23	14,85	23,10	16,13
Cukor (gr): 7,00	7,00	2,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 153,55	153,55	180,00	0,00	182,48	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Frankfurti leves (d) G EN=167,11 ZS=10,37 TZS= 3,28 FH= 6,93 SZH=10,97 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 48,54	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Zöldborsós csirkemájrizot EN=328,30 ZS=12,19 TZS= 0,00 FH=18,85 SZH=33,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 60,03
* Allergén ** Tápanyag: EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Finomfőzelék (d) EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Zellerfőzelék (d) G,Z EN=142,20 ZS= 0,92 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=29,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 84,70	Piskótakocka csokiöntet G,E EN=257,85 ZS= 3,38 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=51,83 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89	Páradicsomosburg. főzelék G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	Narancs (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48
** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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	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= 0,21 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 284,2 / 1102,5	284,2 / 1102,5	231,5 / 804,9	425,0 / 1675,9	424,9 / 1778,3	361,5 / 1511,9
Zsír (gr): 5,50	5,50	6,06	13,75	15,16	12,19
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00
Fehérje (gr): 6,70	6,70	4,28	11,65	17,10	19,34
Szénhidrát (gr): 50,72	50,72	38,48	62,80	50,31	40,40
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	20,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,98	0,98	1,47	1,84	1,98	0,98
Kalcium (Mgr): 175,41	175,41	103,33	177,43	86,01	95,51

Uzsonna

** 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	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
* Allergén ** Tápanyag: EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 6,82 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
* 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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Savanyú káposzta (b)		Rozsos baguette (b)		Kigyóuborka (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)		Kigyóuborka (b)	
* Allergén		G				G			
** Tápanyag:	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	
** Tápanyag:	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		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	
Energia (KC/KJ):	154,0 / 644,7	298,6 / 1250,6		301,0 / 1260,5		275,2 / 1152,6		218,9 / 912,0	
Zsír (gr):	2,90	9,48		9,48		6,59		9,40	
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95		1,09		0,95		1,09	
Fehérje (gr):	5,85	5,15		4,83		6,45		7,34	
Szénhidrát (gr):	24,23	47,00		48,58		47,28		24,27	
Cukor (gr):	5,00	0,00		0,00		0,00		5,00	
össz.Só (gr):	0,18	0,02		0,02		0,35		0,21	
Kalcium (Mgr):	10,38	241,80		242,70		241,40		7,85	
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	841,9 / 3438,1	866,8 / 3465,3		951,6 / 3877,3		983,1 / 4116,6		913,0 / 3817,3	
Zsír (gr):	15,12	24,53		25,00		27,31		27,33	
Telített zsírsav (gr):	1,24	2,04		4,51		1,09		2,19	
Fehérje (gr):	17,50	14,63		20,51		32,03		31,43	
Szénhidrát (gr):	154,35	143,12		157,27		145,84		129,37	
Cukor (gr):	12,00	7,00		25,00		10,00		8,50	
össz.Só (gr):	1,18	1,51		2,37		2,81		1,21	
Kalcium (Mgr):	579,34	531,71		431,74		522,03		343,35	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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

Reggeli				
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T			
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Kapros túrókrém (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tepsis bundás kenyér (b)
	T	T	M	G,T,E
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Koktélpáradicsom (b)
	E,G,T	G	G	
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Kaliforniai paprika (b)	Pórégagyma (b)	Búzakenyér (b)
				G
** 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	162,6 / 682,6	164,1 / 682,8	283,7 / 1195,2
Zsír (gr):	16,40	2,65	1,02	13,18
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,84	0,14	2,94
Fehérje (gr):	8,30	7,26	4,02	13,53
Szénhidrát (gr):	28,26	25,26	31,04	26,14
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,10	0,52	0,71
Kalcium (Mgr):	182,50	25,08	11,62	158,15

Tízórai				
* Allergén	Banános tejturmix (b)	Barackos tejturmix (b)	Szőlőlé (b)	Actimel (b)
	T	T		T
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN=109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	109,7 / 458,6	61,5 / 258,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	4,20	4,21	0,75	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,68	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	15,43	13,87	14,85	12,00
Cukor (gr):	1,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	180,00	0,00	120,00

Ebéd				
* Allergén	Reszelt sajt feltét (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Frankfurti leves (s)	Sült csirkemell (b)
	T		T,G	
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=164,41 ZS=10,71 TZS= 4,46 FH= 7,66 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,92 KA= 38,04	EN=128,16 ZS= 5,54 TZS= 0,00 FH=15,26 SZH= 3,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 13,92
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Piskótakocka csokiöntette	Paradicsomosburg. főzelé
	G,T	T,G,Z	G,E,T	G
** Tápanyag:	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=150,55 ZS= 3,45 TZS= 1,75 FH= 4,78 SZH=24,35 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 55,20	EN=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,23 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89	EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75
* Allergén	Alma (b)	Mandarin (b)		Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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
Energia (KC/KJ):	255,8 / 998,1	239,9 / 841,1	415,3 / 1640,4	405,2 / 1695,9
Zsír (gr):	9,15	8,59	15,84	10,93
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,75	4,46	0,00
Fehérje (gr):	13,58	5,42	15,20	19,65
Szénhidrát (gr):	28,79	33,66	51,96	52,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	5,00
össz.Só (gr):	0,79	1,50	1,97	1,98
Kalcium (Mgr):	221,76	73,83	166,93	87,06

Energia (KC/KJ):	360,4 / 1507,4
Zsír (gr):	12,90
Telített zsírsav (gr):	1,50
Fehérje (gr):	22,20
Szénhidrát (gr):	36,02
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	1,28
Kalcium (Mgr):	233,46

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(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

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
	Sága Selyemsonkakrém (	Csirkemell sonka Efef (b)	Magyaros vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Rio mare tonhalkrém (b)
* Allergén	T		T		H,M
** Tápanyag:	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	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= 25,80 ZS= 2,50 TZS= 1,70 FH= 0,32 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	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= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)
* Allergén	G		G		G,T
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,00 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóúborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kigyóúborka (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
		Paradicsom (b)		Zöldpaprika (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= 4,60 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= 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):	179,8 / 752,7	235,8 / 986,5	208,0 / 870,1	233,2 / 975,6	200,2 / 833,9
Zsír (gr):	4,60	8,70	7,28	8,69	9,38
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,84	0,95	1,06
Fehérje (gr):	7,65	10,49	9,29	10,59	5,29
Szénhidrát (gr):	24,90	27,51	25,73	27,73	21,92
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,56	0,35	0,11	0,35	0,21
Kalcium (Mgr):	10,38	181,80	182,70	181,40	7,85

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	853,5 / 3499,0	747,9 / 2968,7	848,9 / 3451,3	998,0 / 4184,7	851,3 / 3557,7
Zsír (gr):	34,35	24,16	24,88	34,30	30,11
Telített zsírsav (gr):	3,87	3,54	6,44	3,89	3,65
Fehérje (gr):	34,03	27,86	28,52	46,57	36,38
Szénhidrát (gr):	97,38	100,30	123,58	118,50	103,09
Cukor (gr):	6,00	6,00	25,00	10,00	8,50
össz.Só (gr):	1,35	1,95	2,59	3,03	1,51
Kalcium (Mgr):	628,19	460,71	361,24	546,60	421,30

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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
* Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Baracklekvár (b) EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Csicseriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* 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	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	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	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	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	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
Energia (KC/KJ): 280,0 / 1172,7	280,0 / 1172,7	207,0 / 866,4	164,1 / 682,8	205,6 / 860,5	265,9 / 1113,7
Zsír (gr): 5,68	5,68	7,40	1,02	7,40	5,66
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,09	1,09	0,14	1,09	1,09
Fehérje (gr): 4,77	4,77	4,71	4,02	4,63	4,68
Szénhidrát (gr): 51,72	51,72	28,42	31,04	28,14	48,57
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr): 0,02	0,02	0,02	0,52	0,02	0,02
Kalcium (Mgr): 240,00	240,00	6,58	11,62	3,78	240,00

Tízórai

** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Almalé 100% (b) EN= 66,75 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,08 SZH=16,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2	123,7 / 518,2	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0	108,5 / 454,4	66,8 / 279,8
Zsír (gr): 1,05	1,05	1,59	0,75	1,58	0,08
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,18	0,50	0,00	0,45	0,08
Szénhidrát (gr): 27,68	27,68	29,23	14,85	23,10	16,13
Cukor (gr): 7,00	7,00	2,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 153,55	153,55	180,00	0,00	182,48	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Grill csirkecomb filé (b) EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	Frankfurti leves (d) G EN=167,11 ZS=10,37 TZS= 3,28 FH= 6,93 SZH=10,97 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 48,54	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Zöldborsós csirkemájrizot EN=328,30 ZS=12,19 TZS= 0,00 FH=18,85 SZH=33,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 60,03
* Allergén ** Tápanyag: EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Finomfőzelék (d) EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Zellerfőzelék (d) G,Z EN=142,20 ZS= 0,92 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=29,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 84,70	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	Paradicsomosburg. főzelék G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	Narancs (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48
** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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	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= 0,21 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 284,2 / 1102,5	284,2 / 1102,5	231,5 / 804,9	337,9 / 1414,7	424,9 / 1778,3	361,5 / 1511,9
Zsír (gr): 5,50	5,50	6,06	11,45	15,16	12,19
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00
Fehérje (gr): 6,70	6,70	4,28	9,46	17,10	19,34
Szénhidrát (gr): 50,72	50,72	38,48	47,62	50,31	40,40
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,98	0,98	1,47	1,78	1,98	0,98
Kalcium (Mgr): 175,41	175,41	103,33	173,29	86,01	95,51

Uzsonna

** 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	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
* Allergén ** Tápanyag: EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 6,82 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
* 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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

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

Savanyú káposzta (b)		Rozsos baguette (b)		Kigyóuborka (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)		Kigyóuborka (b)	
* Allergén		G				G			
** Tápanyag:	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	
** Tápanyag:	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		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	
Energia (KC/KJ):	154,0 / 644,7	298,6 / 1250,6		301,0 / 1260,5		275,2 / 1152,6		218,9 / 912,0	
Zsír (gr):	2,90	9,48		9,48		6,59		9,40	
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95		1,09		0,95		1,09	
Fehérje (gr):	5,85	5,15		4,83		6,45		7,34	
Szénhidrát (gr):	24,23	47,00		48,58		47,28		24,27	
Cukor (gr):	5,00	0,00		0,00		0,00		5,00	
össz.Só (gr):	0,18	0,02		0,02		0,35		0,21	
Kalcium (Mgr):	10,38	241,80		242,70		241,40		7,85	
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	841,9 / 3438,1	866,8 / 3465,3		864,5 / 3616,0		1014,0 / 4245,8		913,0 / 3817,3	
Zsír (gr):	15,12	24,53		22,69		30,72		27,33	
Telített zsírsav (gr):	1,24	2,04		4,51		2,04		2,19	
Fehérje (gr):	17,50	14,63		18,31		28,63		31,43	
Szénhidrát (gr):	154,35	143,12		142,09		148,83		129,37	
Cukor (gr):	12,00	7,00		10,00		10,00		8,50	
össz.Só (gr):	1,18	1,51		2,31		2,34		1,21	
Kalcium (Mgr):	579,34	531,71		427,60		513,66		343,35	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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					
	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	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= 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
	Baracklevár db (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Csicseriborsókrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Csurgatott méz (b)
* Allergén	T	T	M	T	
** 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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búza kenyér (b)	Német zsemle (b)	Búza kenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búza kenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Póréhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Búza kenyér (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 0,20 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
Energia (KC/KJ):	235,4 / 984,6	193,8 / 811,2	164,1 / 682,8	192,4 / 805,3	251,9 / 1053,7
Zsír (gr):	9,16	6,60	1,02	6,60	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,14	0,14	4,14	1,09
Fehérje (gr):	10,32	7,11	4,02	7,03	10,32
Szénhidrát (gr):	27,12	24,72	31,04	24,44	31,17
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr):	0,28	0,40	0,52	0,40	0,28
Kalcium (Mgr):	240,00	76,58	11,62	73,78	240,00

Tízórai										
	Banános tejturmix (l)		Barackos smoothie (l)		Szőlőlé (b)		Laktózmentes gyümölcs j		Almalé 100% (b)	
* Allergén	T		T		T		T		T	
** Tápanyag:	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=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00		EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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= 66,75 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,08 SZH=16,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	120,1 /	502,2	130,2 /	544,4	61,5 /	258,0	176,0 /	736,0	66,8 /	279,8
Zsír (gr):	4,20		4,21		0,75		5,40		0,08	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		3,60		0,00	
Fehérje (gr):	4,50		4,68		0,00		7,20		0,08	
Szénhidrát (gr):	15,28		18,72		14,85		22,80		16,13	
Cukor (gr):	1,00		6,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,20		0,20		0,00		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	213,55		180,00		0,00		240,00		0,00	

Ebéd					
	Laktózmentes sajt (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Frankfurti leves (l)	Sült sertéskaraj (b)	Zöldborsós csirkem
* Allergén	T		T,G		T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=181,96 ZS=13,11 TZS= 5,38 FH= 7,30 SZH= 8,13 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 18,54	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=329,21 ZS=13,20 TZS= 0,00 FH=21,41 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=201,98
	Finomfőzelék (l)	Zellerfőzelék (l)	Tejbedara (l)	Paradicsomosburg. főzelék	Narancs (b)
* Allergén	T,G	T,G,Z	T,G	G	
** Tápanyag:	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN=138,70 ZS= 1,79 TZS= 0,00 FH= 5,04 SZH=24,81 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 84,70	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	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)	Mandarin (b)	Kakaós szórát (b)	Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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):	221,6 / 854,8	228,0 / 789,9	401,7 / 1680,8	424,9 / 1778,3	362,4 / 1515,7
Zsír (gr):	6,55	6,93	18,74	15,16	13,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	5,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,88	5,69	15,65	17,10	21,90
Szénhidrát (gr):	28,73	34,13	40,68	50,31	36,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,53	1,54	2,04	1,98	0,98
Kalcium (Mgr):	185,76	103,33	263,29	86,01	237,46

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(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	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	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	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T 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
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka Efef (b)	Rio mare tonhalkrém (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T 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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	H,M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Savanyú káposzta (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóúborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kigyóúborka (b)
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	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	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	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
Energia (KC/KJ):	154,0 / 644,7	284,6 / 1190,6	304,4 / 1273,3	261,2 / 1092,6	218,9 / 912,0
Zsír (gr):	2,90	12,98	14,38	10,09	9,40
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	5,85	10,79	15,27	12,09	7,34
Szénhidrát (gr):	24,23	29,60	27,68	29,88	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,18	0,28	0,28	0,61	0,21
Kalcium (Mgr):	10,38	241,80	386,70	241,40	7,85

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	731,1 / 2986,2	836,6 / 3336,1	931,7 / 3894,9	1054,4 / 4412,2	899,9 / 3761,1
Zsír (gr):	22,81	30,72	34,88	37,25	31,83
Telített zsírsav (gr):	1,24	5,09	6,61	8,69	2,19
Fehérje (gr):	31,55	28,27	34,94	43,42	39,63
Szénhidrát (gr):	95,36	107,16	114,25	127,43	107,72
Cukor (gr):	6,00	11,00	10,00	10,00	8,50
össz.Só (gr):	1,18	2,42	2,83	2,98	1,47
Kalcium (Mgr):	649,69	601,71	661,60	641,19	485,30

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(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, 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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	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= 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
* Allergén	Baracklevár db (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tepsis bundás kenyér (l)	Csurgatott méz (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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzaenyér (b)	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Vénusz margarin (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= 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
* Allergén	Búzaenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Pórénagyma (b)		Búzaenyér (b)
** Tápanyag:	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	235,4 / 984,6	193,8 / 811,2	164,1 / 682,8	282,7 / 1183,3	251,9 / 1053,7
Zsír (gr):	9,16	6,60	1,02	13,18	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,14	0,14	2,94	1,09
Fehérje (gr):	10,32	7,11	4,02	13,39	10,32
Szénhidrát (gr):	27,12	24,72	31,04	26,10	31,17
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr):	0,28	0,40	0,52	0,49	0,28
Kalcium (Mgr):	240,00	76,58	11,62	156,15	240,00

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Barackos smoothie (l)	Szólólé (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Almalé 100% (b)
* Allergén	T	T		T	
** Tápanyag:	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=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 66,75 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,08 SZH=16,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0	176,0 / 736,0	66,8 / 279,8
Zsír (gr):	4,20	4,21	0,75	5,40	0,08
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,68	0,00	7,20	0,08
Szénhidrát (gr):	15,28	18,72	14,85	22,80	16,13
Cukor (gr):	1,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	180,00	0,00	240,00	0,00

Ebéd

	Laktózmentes sajt (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Frankfurti leves (l)	Sült sertéskaraj (b)	Csirkemájrizottó (l)
* Allergén	T		T, G		T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN=181,96 ZS=13,11 TZS= 5,38 FH= 7,30 SZH= 8,13 CK= 0,00 SÓ= 1,78 KA= 18,54	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=323,96 ZS=13,12 TZS= 0,00 FH=18,71 SZH=34,53 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=171,23
* Allergén	Sárgarépa-főzelék (l)	Zellerfőzelék (l)	Piskótakocka csokiöntet	Paradicsomosburg. főzelék	Narancs (b)
** Tápanyag:	T, G EN= 87,18 ZS= 0,88 TZS= 0,00 FH= 2,98 SZH=16,34 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 76,74	T, G, Z EN=138,70 ZS= 1,79 TZS= 0,00 FH= 5,04 SZH=24,81 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 84,70	T, G, E EN=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,13 CK=20,00 SÓ= 0,18 KA=128,89	G EN=219,37 ZS= 5,39 TZS= 0,00 FH= 4,39 SZH=36,03 CK= 5,00 SÓ= 0,99 KA= 12,75	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48
* Allergén	Alma (b)	Mandarin (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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):	179,5 / 751,2	228,0 / 789,9	432,8 / 1708,0	424,9 / 1778,3	357,2 / 1495,0
Zsír (gr):	6,08	6,93	18,24	15,16	13,12
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	5,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	8,11	5,69	14,85	17,10	19,20
Szénhidrát (gr):	22,31	34,13	51,25	50,31	41,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,52	1,54	1,97	1,98	0,98
Kalcium (Mgr):	225,19	103,33	147,43	86,01	206,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.17 - 2025.11.23

(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 ** 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	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén ** Tápanyag:	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	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	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37
* Allergén ** Tápanyag:	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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:	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	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	Kigyóúbor (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	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	Kigyóúbor (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:	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	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
Energia (KC/KJ):	154,0 / 644,7	284,6 / 1190,6	304,4 / 1273,3	261,2 / 1092,6	218,9 / 912,0
Zsír (gr):	2,90	12,98	14,38	10,09	9,40
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	5,85	10,79	15,27	12,09	7,34
Szénhidrát (gr):	24,23	29,60	27,68	29,88	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,18	0,28	0,28	0,61	0,21
Kalcium (Mgr):	10,38	241,80	386,70	241,40	7,85

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	689,0 / 2882,6	836,6 / 3336,1	962,8 / 3922,2	1144,7 / 4790,2	894,7 / 3740,4
Zsír (gr):	22,34	30,72	34,38	43,83	31,76
Telített zsírsav (gr):	1,24	5,09	6,61	7,49	2,19
Fehérje (gr):	28,78	28,27	34,14	49,78	36,93
Szénhidrát (gr):	88,94	107,16	124,82	129,08	112,97
Cukor (gr):	6,00	11,00	25,00	10,00	8,50
össz.Só (gr):	1,17	2,42	2,76	3,07	1,47
Kalcium (Mgr):	689,12	601,71	545,74	723,55	454,55