

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli				
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	Vanília krémtúró (b) T	Natúr vajkrém (b) T	Sült paprikakrém (b) T	Tökmagvas csirkemájkré M
** Tápanyag:	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=20,27 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35
* Allergén	Vénusz margarin (b) G	Német zsemle (b) G	Rozsos baguette (b) G	Kiskifli (b) G,T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kiskifli (b) G,T	Póréhagyma (b) G	Koktélparadicsom (b) G	Kaliforniai paprika (b) G
** Tápanyag:	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH=18,45 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
Energia (KC/KJ):	286,4 / 1199,2	209,2 / 875,9	147,6 / 618,1	163,4 / 679,7
Zsír (gr):	8,04	8,73	1,13	4,18
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,14	0,00	1,06
Fehérje (gr):	10,03	3,55	3,88	5,82
Szénhidrát (gr):	41,90	27,47	28,73	23,80
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,00	0,20	1,02
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	9,43	33,93
				171,6 / 718,3
				3,57
				1,09
				4,49
				28,34
				5,00
				0,02
				3,78

Tízórai				
* Allergén	Banános tejturmix (b) T	Szamócás-banános tejtur T	Ananászlé 100% (b) T	Házi trópusi smoothie (b) 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=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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):	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,20	3,55	0,15	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,15	0,60	4,50
Szénhidrát (gr):	15,43	21,96	18,45	16,05
Cukor (gr):	1,00	5,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	183,55	0,00	180,00
				52,5 / 220,5
				0,00
				0,00
				0,00
				12,00
				0,00
				0,00
				0,00

Ebéd				
* Allergén	Párolt pulykamell (b) T	Csirkepaprikás (b) T	Főtt tojás (b) E	Sült sertéskaraj (b) T
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=228,59 ZS=10,13 TZS= 2,80 FH=30,34 SZH= 2,40 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 35,94	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	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	Cukkini-főzelék (b) T,G	Copfocska tészta (b) E,G	Sóskamártás (b) T,G	Sütlőtök-főzelék (b) G,T
** Tápanyag:	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30
** Tápanyag:	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
** Tápanyag:	Banán (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	Banán (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	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	Banán (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
Energia (KC/KJ):	263,0 / 1107,1	424,0 / 1782,4	380,3 / 1359,6	367,7 / 1538,7
Zsír (gr):	14,38	11,50	11,30	13,05
Telített zsírsav (gr):	2,38	2,80	2,38	0,70
Fehérje (gr):	15,58	36,03	14,27	17,98
Szénhidrát (gr):	26,29	41,29	54,34	41,79
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,98	1,09	1,98
Kalcium (Mgr):	97,80	71,42	245,51	86,89
				290,4 / 1224,5
				11,88
				2,83
				17,73
				25,96
				0,00
				1,49
				121,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Mozzarella sajtszelet (b)	Pick sertés párizsi (b)	Lazackrém (b)	Trappista sajtkrém (b)	Sonka szelet (b)
* Allergén	T	S	H,M	T	
** Tápanyag:	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén			G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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
	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G	G			G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Kígyóborka (b)			Kígyóborka (b)
** Tápanyag:	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	272,0 / 1138,1	240,3 / 1005,2	242,5 / 1010,5	262,7 / 1099,1	240,8 / 1007,3
Zsír (gr):	12,20	10,33	10,39	11,70	9,32
Telített zsírsav (gr):	3,95	2,14	1,42	1,09	0,95
Fehérje (gr):	13,84	10,77	10,49	12,59	11,16
Szénhidrát (gr):	25,25	25,44	26,04	25,22	27,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,04	0,17	0,17
Kalcium (Mgr):	181,80	182,70	181,40	271,80	187,50

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	941,5 / 3946,6	1014,0 / 4251,3	851,4 / 3327,3	913,8 / 3819,7	755,2 / 3170,6
Zsír (gr):	38,82	34,11	22,97	33,13	24,77
Telített zsírsav (gr):	7,39	5,08	3,80	2,85	4,87
Fehérje (gr):	43,95	54,50	29,25	40,89	33,38
Szénhidrát (gr):	108,87	116,15	127,56	106,85	93,91
Cukor (gr):	6,00	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,46	2,00	1,33	3,17	1,67
Kalcium (Mgr):	496,93	445,41	436,34	572,62	312,77

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
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

** 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	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	Vanília krémtúró (b) T	Natúr vajkrém (b) T	Sült paprikakrém (b) M	Tökmagvas csirkemájkré M	Sárgabaracklekvár (b) M
** Tápanyag:	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b) G	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Vénusz margarin (b) G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b) G	Póréhagyma (b) G	Koktélparadicsom (b) G	Kaliforniai paprika (b) G	Búzakenyér (b) G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 18,45 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= 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):	305,1 / 1277,3	206,2 / 863,3	147,6 / 618,1	182,0 / 757,8	171,6 / 718,3
Zsír (gr):	8,06	8,60	1,13	4,20	3,57
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	12,08	5,18	3,88	7,87	4,49
Szénhidrát (gr):	44,24	25,35	28,73	26,14	28,34
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,00	0,20	1,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	7,74	9,43	33,93	3,78

Tízórai

* Allergén	Banános tejturmix (b) T	Szamócás-banános tejtur T	Ananászlé 100% (b) T	Házi trópusi smoothie (b) T	Kajszibaracklé (b) 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=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	4,20	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,43	21,96	18,45	16,05	12,00
Cukor (gr):	1,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Párolt pulykamell (b) T	Csirkepaprikás (b) T	Főtt tojás (b) E	Sült sertéskaraj (b) E	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=228,59 ZS= 10,13 TZS= 2,80 FH= 30,34 SZH= 2,40 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 35,94	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Cukkini-főzelék (b) T,G	Burgonya püré (b) T	Sós-kamartás (b) T,G	Sütőtök-főzelék (b) G,T	Karfiolfőzelék (b) T,G
** Tápanyag:	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH= 21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA= 161,77	EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH= 31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00
** Tápanyag:	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** 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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	263,0 / 1107,1	422,2 / 1774,7	380,3 / 1359,6	367,7 / 1538,7	290,4 / 1224,5
Zsír (gr):	14,38	14,18	11,30	13,05	11,88
Telített zsírsav (gr):	2,38	2,80	2,38	0,70	2,83
Fehérje (gr):	15,58	33,89	14,27	17,98	17,73
Szénhidrát (gr):	26,29	36,44	54,34	41,79	25,96
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,99	1,09	1,98	1,49
Kalcium (Mgr):	97,80	139,68	245,51	86,89	121,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Mozzarella sajtkrém (b)	Pick sertés párizsikrém (b)	Lazackrém (b)	Trappista sajtkrém (b)	Sonkakrém (b)
* Allergén	T	S	H,M	T	
** Tápanyag:	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	Paradicsom (b)	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)
** Tápanyag:	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= 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):	272,0 / 1138,1	240,3 / 1005,2	245,1 / 1021,4	262,7 / 1099,1	238,4 / 997,5
Zsír (gr):	12,20	10,33	10,40	11,70	8,56
Telített zsírsav (gr):	3,95	2,14	1,42	1,09	0,95
Fehérje (gr):	13,84	10,77	10,39	12,59	11,97
Szénhidrát (gr):	25,25	25,44	25,82	25,22	27,95
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,32	0,02	0,04	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	181,80	182,70	181,80	271,80	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	960,2 / 4024,7	1009,2 / 4231,1	854,0 / 3338,2	932,5 / 3897,8	752,9 / 3160,8
Zsír (gr):	38,84	36,66	22,98	33,15	24,01
Telített zsírsav (gr):	7,43	5,09	3,80	2,89	4,87
Fehérje (gr):	45,99	53,99	29,15	42,94	34,19
Szénhidrát (gr):	111,21	109,19	127,34	109,20	94,25
Cukor (gr):	6,00	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,46	2,01	1,33	3,17	1,52
Kalcium (Mgr):	496,93	513,67	436,74	572,62	307,97

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

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

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	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
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 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	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 20,27 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Sárgabaracklekvár (b) EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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	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	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	Búza kenyér (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= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búza kenyér (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	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	Koktél paradicsom (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	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	Búza kenyér (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): 167,7 / 702,0	209,0 / 874,9	147,6 / 618,1	182,0 / 757,8	171,6 / 718,3
Zsír (gr): 3,56	7,53	1,13	4,20	3,57
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr): 4,43	3,09	3,88	7,87	4,49
Szénhidrát (gr): 27,59	30,29	28,73	26,14	28,34
Cukor (gr): 8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,02	0,20	1,02	0,02
Kalcium (Mgr): 3,78	7,74	9,43	33,93	3,78

Tízórai

Banános rizstejturmix (d) ** Tápanyag: EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	Szamócás-banános rizstej EN= 149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Kajszi baracklé (b) EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2	149,3 / 625,4	81,0 / 339,0	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr): 1,58	1,36	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,27	0,63	0,60	0,27	0,00
Szénhidrát (gr): 28,33	32,71	18,45	28,95	12,00
Cukor (gr): 1,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 213,55	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

Párolt pulykamell (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csirkepaprikás (d) EN= 65,39 ZS= 5,14 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,94	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN= 137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
Cukkinifőzelék (d) * Allergén G ** Tápanyag: EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH= 22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Copfocska tészta (b) E,G EN= 162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH= 32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Sóska mártás (d) G EN= 128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH= 23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 135,42	Sütőtök főzelék (d) G EN= 189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,57 SZH= 39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH= 14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30
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	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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** 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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 248,1 / 1038,6	260,8 / 1091,8	344,6 / 1263,7	379,0 / 1586,7	258,2 / 1082,6
Zsír (gr): 10,94	6,51	7,21	11,32	7,68
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr): 14,64	5,93	12,60	16,60	16,82
Szénhidrát (gr): 31,35	42,59	56,35	49,75	28,36
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,97	1,97	1,08	1,97	1,47
Kalcium (Mgr): 111,70	63,42	219,16	86,89	108,79

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Pick sertés párizsi (b)	Lazackrém (b)	Violife növényi sajtkrém (	Sonka szelet (b)
** 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	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 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= 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	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	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	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
Energia (KC/KJ):	303,8 / 1272,3	282,3 / 1182,2	284,5 / 1187,5	303,8 / 1272,3	282,8 / 1184,3
Zsír (gr):	9,50	8,23	8,29	9,50	7,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	1,42	1,09	0,95
Fehérje (gr):	4,70	6,63	6,35	4,70	7,02
Szénhidrát (gr):	48,40	44,99	45,59	48,40	47,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,04	0,02	0,17
Kalcium (Mgr):	241,80	242,70	241,40	241,80	247,50

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	850,2 / 3560,1	901,4 / 3774,2	857,7 / 3408,3	995,4 / 4163,9	765,1 / 3205,7
Zsír (gr):	25,58	23,63	16,78	26,60	18,47
Telített zsírsav (gr):	2,19	3,23	1,42	2,19	2,07
Fehérje (gr):	24,04	16,27	23,43	29,44	28,33
Szénhidrát (gr):	135,67	150,57	149,11	153,24	115,85
Cukor (gr):	9,50	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,00	2,00	1,32	3,00	1,65
Kalcium (Mgr):	570,83	497,41	469,99	542,62	360,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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
	Vanília krémtúró (b) T EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	Natúr vajkrém (b) T EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sült paprikakrém (b) T EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=20,27 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Sárgabaracklekvár (b) M EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	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	Kiskifli (b) 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	Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kiskifli (b) 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	Póréhagyma (b) G 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) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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): 286,4 / 1199,2 209,2 / 875,9 147,6 / 618,1 163,4 / 679,7 171,6 / 718,3					
Zsír (gr): 8,04 8,73 1,13 4,18 3,57					
Telített zsírsav (gr): 1,06 0,14 0,00 1,06 1,09					
Fehérje (gr): 10,03 3,55 3,88 5,82 4,49					
Szénhidrát (gr): 41,90 27,47 28,73 23,80 28,34					
Cukor (gr): 5,00 5,00 5,00 5,00 5,00					
össz.Só (gr): 0,17 0,00 0,20 1,02 0,02					
Kalcium (Mgr): 3,78 7,74 9,43 33,93 3,78					

Tízórai

* Allergén	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	Szamócás-banános tejtur T EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) T EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 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	Kajszibaracklé (b) T EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 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	Szamócás-banános tejtur T EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) T EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 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	Kajszibaracklé (b) T EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 140,5 / 587,9 81,0 / 339,0 120,1 / 502,2 52,5 / 220,5					
Zsír (gr): 4,20 3,55 0,15 4,20 0,00					
Telített zsírsav (gr): 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					
Fehérje (gr): 4,50 4,15 0,60 4,50 0,00					
Szénhidrát (gr): 15,43 21,96 18,45 16,05 12,00					
Cukor (gr): 1,00 5,00 0,00 1,00 0,00					
össz.Só (gr): 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					
Kalcium (Mgr): 213,55 183,55 0,00 180,00 0,00					

Ebéd

* Allergén	Párolt pulykamell (b) T EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csirkepaprikás (b) T EN=228,59 ZS=10,13 TZS= 2,80 FH=30,34 SZH= 2,40 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 35,94	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Sült pulykamell (b) T EN=133,40 ZS= 9,65 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 11,30	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
	Párolt pulykamell (b) T EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csirkepaprikás (b) T EN=228,59 ZS=10,13 TZS= 2,80 FH=30,34 SZH= 2,40 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 35,94	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Sült pulykamell (b) T EN=133,40 ZS= 9,65 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 11,30	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Cukkini-főzelék (b) T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	Copfocska tészta (b) E,G EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Sóskamártás (b) T,G EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	Sütlőtkőfőzelék (b) G,T EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	Karfiolfőzelék (b) T,G EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00
	Cukkini-főzelék (b) T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	Copfocska tészta (b) E,G EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Sóskamártás (b) T,G EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77	Sütlőtkőfőzelék (b) G,T EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	Karfiolfőzelék (b) T,G EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00
** Tápanyag:	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	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	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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b) EN= 97,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 263,0 / 1107,1 424,0 / 1782,4 380,3 / 1359,6 353,2 / 1478,3 290,4 / 1224,5					
Zsír (gr): 14,38 11,50 11,30 12,93 11,88					
Telített zsírsav (gr): 2,38 2,80 2,38 0,70 2,83					
Fehérje (gr): 15,58 36,03 14,27 15,52 17,73					
Szénhidrát (gr): 26,29 41,29 54,34 41,00 25,96					
Cukor (gr): 0,00 0,00 5,00 0,00 0,00					
össz.Só (gr): 1,98 1,98 1,09 1,98 1,49					
Kalcium (Mgr): 97,80 71,42 245,51 85,32 121,49					

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Mozzarella sajtszelet (b) T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Sárga Selyemsonka (b) T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Csirkemell sonka Efef (b) G EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Sonka szelet (b) G EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G 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: Vénusz margarin (b) G 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: 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	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G 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: 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	* Allergén ** Tápanyag: Zöldpaprika (b) G EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóborka (b) G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóborka (b) G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóborka (b) G 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): 272,0 / 1138,1	233,8 / 978,1	242,5 / 1010,5	200,8 / 839,9	240,8 / 1007,3
Zsír (gr): 12,20	8,78	10,39	5,22	9,32
Telített zsírsav (gr): 3,95	1,09	1,42	0,14	0,95
Fehérje (gr): 13,84	11,97	10,49	11,69	11,16
Szénhidrát (gr): 25,25	25,99	26,04	25,19	27,61
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,32	0,56	0,04	0,33	0,17
Kalcium (Mgr): 181,80	182,70	181,40	181,80	187,50

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 941,5 / 3946,6	1007,6 / 4224,3	851,4 / 3327,3	837,5 / 3500,1	755,2 / 3170,6
Zsír (gr): 38,82	32,56	22,97	26,53	24,77
Telített zsírsav (gr): 7,39	4,03	3,80	1,90	4,87
Fehérje (gr): 43,95	55,70	29,25	37,53	33,38
Szénhidrát (gr): 108,87	116,70	127,56	106,03	93,91
Cukor (gr): 6,00	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr): 2,46	2,54	1,33	3,33	1,67
Kalcium (Mgr): 496,93	445,41	436,34	481,05	312,77

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(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	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
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 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	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tökmagvas csirkemájkré M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Sárgabaracklekvár (b) EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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	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	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	Búza kenyér (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= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búza kenyér (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	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	Koktél paradicsom (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	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	Búza kenyér (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): 167,7 / 702,0	209,0 / 874,9	147,6 / 618,1	182,0 / 757,8	171,6 / 718,3
Zsír (gr): 3,56	7,53	1,13	4,20	3,57
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr): 4,43	3,09	3,88	7,87	4,49
Szénhidrát (gr): 27,59	30,29	28,73	26,14	28,34
Cukor (gr): 8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,02	0,20	1,02	0,02
Kalcium (Mgr): 3,78	7,74	9,43	33,93	3,78

Tízórai

Banános rizstejturmix (d) ** Tápanyag: EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Szamócás-banános rizstej EN= 149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Kajszi baracklé (b) EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2	149,3 / 625,4	81,0 / 339,0	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr): 1,58	1,36	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,27	0,63	0,60	0,27	0,00
Szénhidrát (gr): 28,33	32,71	18,45	28,95	12,00
Cukor (gr): 1,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 213,55	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

Párolt pulykamell (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Csirkepaprikás (d) EN= 65,39 ZS= 5,14 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,94	Párolt pulykamell (b) EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	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	Halpogácsa sütőben (d) G,H EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54
Cukkinifőzelék (d) G ** Tápanyag: EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH= 22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	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	Sóska mártás (d) G EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH= 23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA= 135,42	Sütőtök főzelék (d) G EN=189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,57 SZH= 39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH= 14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30
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	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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** 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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 248,1 / 1038,6	265,5 / 1111,2	424,1 / 1596,4	379,0 / 1586,7	260,5 / 1092,2
Zsír (gr): 10,94	7,00	12,09	11,32	7,25
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr): 14,64	5,93	16,79	16,60	18,12
Szénhidrát (gr): 31,35	42,59	58,81	49,75	28,45
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,97	1,97	2,06	1,97	1,47
Kalcium (Mgr): 111,70	63,42	217,87	86,89	108,29

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(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

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Pick sertés párizsi (b)	Lazackrém (b)	Violife növényi sajtkrém (	Sonka szelet (b)
** 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	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 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= 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (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	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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Paradicsom (b)	Kígyóuborka (b)	Kígyóuborka (b)	Kígyóuborka (b)	Kígyóuborka (b)
** Tápanyag:	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	303,8 / 1272,3	282,3 / 1182,2	284,5 / 1187,5	303,8 / 1272,3	282,8 / 1184,3
Zsír (gr):	9,50	8,23	8,29	9,50	7,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	1,42	1,09	0,95
Fehérje (gr):	4,70	6,63	6,35	4,70	7,02
Szénhidrát (gr):	48,40	44,99	45,59	48,40	47,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,04	0,02	0,17
Kalcium (Mgr):	241,80	242,70	241,40	241,80	247,50

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	850,2 / 3560,1	906,0 / 3793,6	937,3 / 3741,1	995,4 / 4163,9	767,4 / 3215,4
Zsír (gr):	25,58	24,12	21,66	26,60	18,04
Telített zsírsav (gr):	2,19	3,23	1,42	2,19	2,07
Fehérje (gr):	24,04	16,27	27,63	29,44	29,63
Szénhidrát (gr):	135,67	150,57	151,57	153,24	115,95
Cukor (gr):	9,50	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,00	2,00	2,30	3,00	1,65
Kalcium (Mgr):	570,83	497,41	468,70	542,62	359,57

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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
	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Sárgabaracklekvár (b)
* Allergén	T	T	T	M	M
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 144,00	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 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= 18,45 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= 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):	167,7 / 702,0	226,4 / 947,7	147,6 / 618,1	182,0 / 757,8	171,6 / 718,3
Zsír (gr):	3,56	8,93	1,13	4,20	3,57
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,43	7,89	3,88	7,87	4,49
Szénhidrát (gr):	27,59	26,79	28,73	26,14	28,34
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,20	1,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	151,74	9,43	33,93	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Banános tejturmix (l) T	Szamócás-banános tejtur T	Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l) T	Kajszibaracklé (b)
	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=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	4,20	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,28	21,83	18,45	15,90	12,00
Cukor (gr):	1,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt pulykamell (b) T	Csirkepaprikás (l) T	Párolt pulykamell (b)	Sült sertéskaraj (b)	Halpogácsa sütőben (d) G,H
	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 99,19 ZS= 9,21 TZS= 2,80 FH= 1,06 SZH= 2,14 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 15,94	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH= 13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54
* Allergén	T,G	E,G	T,G	T,G	T,G
** Tápanyag:	EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH= 17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	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= 134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH= 21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA= 151,67	EN= 174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH= 33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	EN= 140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH= 13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79
* Allergén	T,G	E,G	T,G	T,G	T,G
** 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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
* Allergén	T,G	E,G	T,G	T,G	T,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= 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	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):	233,4 / 976,8	299,3 / 1252,6	430,2 / 1562,1	364,3 / 1524,9	305,4 / 1279,8
Zsír (gr):	11,26	11,07	13,06	11,64	11,79
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	0,00	0,00	2,83
Fehérje (gr):	15,45	6,75	18,35	17,41	19,70
Szénhidrát (gr):	26,08	41,03	56,59	44,48	27,77
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,01	1,98	2,10	2,01	1,51
Kalcium (Mgr):	87,70	51,42	234,12	62,89	108,78

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag:	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Laktózmentes sajt (b) T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lazakrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 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	Sonka szelet (b) T EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	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:	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	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	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	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
** 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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	307,2 / 1285,1	268,3 / 1122,2	270,5 / 1127,5	307,2 / 1285,1	268,8 / 1124,3
Zsír (gr):	14,40	11,73	11,79	14,40	10,72
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	1,42	1,09	0,95
Fehérje (gr):	15,14	12,27	11,99	15,14	12,66
Szénhidrát (gr):	27,50	27,59	28,19	27,50	29,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,30	0,28	0,43
Kalcium (Mgr):	385,80	242,70	241,40	385,80	247,50

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	828,4 / 3466,1	934,5 / 3910,3	929,4 / 3646,7	973,6 / 4069,9	798,2 / 3342,9
Zsír (gr):	33,42	35,28	26,13	34,44	26,08
Telített zsírsav (gr):	2,19	6,03	1,42	2,19	4,87
Fehérje (gr):	39,52	31,06	34,82	44,92	36,85
Szénhidrát (gr):	96,45	117,23	131,96	114,02	97,87
Cukor (gr):	9,50	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,49	2,43	2,60	3,50	1,95
Kalcium (Mgr):	690,83	629,41	484,95	662,62	360,06

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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
	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Sárgabaracklekvár (b)
* Allergén	T	T	T	M	M
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 144,00	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* 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= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	167,7 / 702,0	226,4 / 947,7	147,6 / 618,1	182,0 / 757,8	171,6 / 718,3
Zsír (gr):	3,56	8,93	1,13	4,20	3,57
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,43	7,89	3,88	7,87	4,49
Szénhidrát (gr):	27,59	26,79	28,73	26,14	28,34
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,20	1,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	151,74	9,43	33,93	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Banános tejturmix (l) T	Szamócás-banános tejtur T	Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l) T	Kajszibaracklé (b)
	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	4,20	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,28	21,83	18,45	15,90	12,00
Cukor (gr):	1,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,20	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt pulykamell (b) T	Csirkepaprikás (l) T	Főtt tojás (b) E	Sült sertéskaraj (b)	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E
	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 99,19 ZS= 9,21 TZS= 2,80 FH= 1,06 SZH= 2,14 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 15,94	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	T,G	E,G	T,G	T,G	T,G
** Tápanyag:	EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH=17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67	EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79
* Allergén	T,G	E,G	T,G	T,G	T,G
** 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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
* Allergén	T,G	E,G	T,G	T,G	T,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= 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	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):	233,4 / 976,8	294,6 / 1233,2	350,7 / 1229,3	364,3 / 1524,9	303,1 / 1270,2
Zsír (gr):	11,26	10,58	8,18	11,64	12,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	0,00	0,00	2,83
Fehérje (gr):	15,45	6,75	14,15	17,41	18,41
Szénhidrát (gr):	26,08	41,03	54,13	44,48	27,67
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,01	1,98	1,12	2,01	1,51
Kalcium (Mgr):	87,70	51,42	235,41	62,89	109,28

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.11.24 - 2025.11.30

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag:	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Laktózmentes sajt (b) T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lazakrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 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	Sonka szelet (b) EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	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:	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	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	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	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
** 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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	307,2 / 1285,1	268,3 / 1122,2	270,5 / 1127,5	307,2 / 1285,1	268,8 / 1124,3
Zsír (gr):	14,40	11,73	11,79	14,40	10,72
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	1,42	1,09	0,95
Fehérje (gr):	15,14	12,27	11,99	15,14	12,66
Szénhidrát (gr):	27,50	27,59	28,19	27,50	29,76
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,30	0,28	0,43
Kalcium (Mgr):	385,80	242,70	241,40	385,80	247,50

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	828,4 / 3466,1	929,8 / 3890,9	849,8 / 3314,0	973,6 / 4069,9	795,9 / 3333,3
Zsír (gr):	33,42	34,79	21,25	34,44	26,51
Telített zsírsav (gr):	2,19	6,03	1,42	2,19	4,87
Fehérje (gr):	39,52	31,06	30,62	44,92	35,55
Szénhidrát (gr):	96,45	117,23	129,50	114,02	97,77
Cukor (gr):	9,50	10,00	10,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	2,49	2,43	1,62	3,50	1,95
Kalcium (Mgr):	690,83	629,41	486,24	662,62	360,56