

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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						
	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
* Allergén	T					
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	
* Allergén	Teavaj (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Fokhagymás vajkrém (b)	Csipkelekvár (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	E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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	T EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
* Allergén	Kalács (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (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,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	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	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	
* Allergén		Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kiskifli (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	186,2 / 779,6	183,6 / 764,5	164,6 / 689,1	156,2 / 654,0	
Zsír (gr):	17,80	7,75	4,33	3,66	3,54	
Telített zsírsav (gr):	2,78	2,02	1,09	0,00	1,06	
Fehérje (gr):	9,80	3,21	5,98	3,79	2,43	
Szénhidrát (gr):	35,61	24,20	27,26	27,46	27,00	
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,07	1,02	0,00	0,02	
Kalcium (Mgr):	242,50	12,23	32,93	6,58	3,78	
Tízórai						
	Házi trópusi smoothie (b)	Sió Kajszibaracklé (b)	Banános tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejturmix (b)	
* Allergén	T		T		T	
** Tápanyag:	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	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,15	3,55	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,50	0,15	4,15	
Szénhidrát (gr):	16,05	12,00	15,43	18,00	21,96	
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55	
Ebéd						
	Főtt tojás (b)	Pulyka apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (b)	
* Allergén	E		E,G		G,H,E	
** Tápanyag:	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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	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	Parajfőzelék (b)	Paradicsomos káposztafőzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Sütőtökfőzelék (b)	Karfiolfőzelék (b)	
** Tápanyag:	G,T EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	G EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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:	Mandarin (b)	Banán (b)	Alma (b)	Alma (b)	Narancs (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= 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= 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		
Energia (KC/KJ):	269,5 / 895,7	350,8 / 1468,2	298,2 / 1248,1	297,1 / 1243,2	298,5 / 1258,3	
Zsír (gr):	11,79	14,96	10,33	5,86	11,88	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,70	2,83	
Fehérje (gr):	13,74	13,96	15,42	20,37	17,89	
Szénhidrát (gr):	23,83	36,20	32,96	38,79	27,18	
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	
össz.Só (gr):	0,98	1,00	0,49	1,98	1,49	
Kalcium (Mgr):	96,70	104,07	26,44	74,34	152,52	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (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	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
* Allergén	Baromfi párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborka (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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)	Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)		
	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	195,8 / 819,7	277,2 / 1159,9	230,6 / 964,8	238,3 / 1000,3	239,4 / 1001,7
Zsír (gr):	7,00	12,66	8,09	7,73	9,26
Telített zsírsav (gr):	2,29	3,81	1,09	1,33	2,60
Fehérje (gr):	6,85	12,77	13,14	10,35	10,17
Szénhidrát (gr):	24,46	27,75	25,67	30,84	28,47
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,32	0,02	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	10,38	182,70	181,40	210,63	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	931,7 / 3666,5	866,7 / 3628,2	832,5 / 3479,6	769,0 / 3222,1	834,6 / 3502,0
Zsír (gr):	40,79	35,36	26,95	17,40	28,23
Telített zsírsav (gr):	5,07	5,83	2,18	2,03	6,49
Fehérje (gr):	34,89	29,94	39,04	34,66	34,64
Szénhidrát (gr):	99,95	100,14	101,32	115,08	104,59
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,40	1,38	1,53	2,08	1,91
Kalcium (Mgr):	529,58	299,00	454,32	291,55	606,55

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
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=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli					
* Allergén	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Fokhagymás vajkrém (b)	Csipkelekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** 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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Búzakenyér (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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):	346,3 / 1448,9	204,9 / 857,7	180,6 / 752,0	164,6 / 689,1	174,9 / 732,1
Zsír (gr):	17,80	7,77	4,20	3,66	3,56
Telített zsírsav (gr):	2,78	2,05	1,09	0,00	1,09
Fehérje (gr):	9,80	5,25	7,61	3,79	4,48
Szénhidrát (gr):	35,61	26,54	25,14	27,46	29,34
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,07	1,02	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	242,50	12,23	32,93	6,58	3,78

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Sió Kajszibaracklé (b)	Banános tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
** Tápanyag:	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	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,50	0,15	4,15
Szénhidrát (gr):	16,05	12,00	15,43	18,00	21,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (b)	Pulyka apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (b)
** Tápanyag:	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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	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	Parajfőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Burgonyapüré (b)	Sütőtökfőzelék (b)	Karfiolfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35	EN=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
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Alma (b)	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	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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):	251,7 / 985,7	350,8 / 1468,2	299,5 / 1253,3	297,3 / 1244,1	290,4 / 1224,5
Zsír (gr):	11,55	14,96	12,95	6,76	11,88
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,70	2,83
Fehérje (gr):	13,42	13,96	14,55	17,96	17,73
Szénhidrát (gr):	20,19	36,20	29,12	38,91	25,96
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,00	0,70	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	82,53	104,07	62,59	74,99	121,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Baromfi párizsikrém (b)	Mozzarella sajtkrém (b)	Pulykamell sonkakrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Medve kockasajt (b)
* Allergén	S	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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=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= 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
	Savanyú káposzta (b)	Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (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	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	195,8 / 819,7	277,2 / 1159,9	230,6 / 964,8	235,3 / 987,7	239,4 / 1001,7
Zsír (gr):	7,00	12,66	8,09	7,60	9,26
Telített zsírsav (gr):	2,29	3,81	1,09	1,33	2,60
Fehérje (gr):	6,85	12,77	13,14	11,98	10,17
Szénhidrát (gr):	24,46	27,75	25,67	28,72	28,47
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,32	0,02	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	10,38	182,70	181,40	210,63	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	913,9 / 3756,4	885,3 / 3706,3	830,8 / 3472,3	766,2 / 3210,5	845,2 / 3546,2
Zsír (gr):	40,55	35,38	29,44	18,17	28,25
Telített zsírsav (gr):	5,07	5,86	2,19	2,03	6,52
Fehérje (gr):	34,57	31,99	39,80	33,88	36,53
Szénhidrát (gr):	96,31	102,48	95,36	113,09	105,72
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,40	1,38	1,74	1,59	1,91
Kalcium (Mgr):	515,41	299,00	490,47	292,20	575,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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	Kakao ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T ** Tápanyag: EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 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	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	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Csirkemell sonkakrém Efe	Csipkelekvár (b)
	** 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	E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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	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= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (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	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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): 244,4 / 1022,5		204,9 / 857,7		183,6 / 764,5	
Zsír (gr): 7,76		7,77		4,33	
Telített zsírsav (gr): 1,09		2,05		1,09	
Fehérje (gr): 8,82		5,25		5,98	
Szénhidrát (gr): 33,87		26,54		27,26	
Cukor (gr): 8,50		5,00		5,00	
össz.Só (gr): 0,21		0,07		1,02	
Kalcium (Mgr): 180,00		12,23		32,93	

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi tejturmix (l)	Sió Kajszibaracklé (b)	Banános tejturmix (l)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
	T ** Tápanyag: 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	T 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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2		52,5 / 220,5		120,1 / 502,2	
Zsír (gr): 4,20		0,00		4,20	
Telített zsírsav (gr): 0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr): 4,50		0,00		4,50	
Szénhidrát (gr): 15,90		12,00		15,28	
Cukor (gr): 1,00		0,00		1,00	
össz.Só (gr): 0,20		0,00		0,20	
Kalcium (Mgr): 180,00		0,00		213,55	

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (b)	Pulyka apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (b)
	E ** Tápanyag: 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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	E,G EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	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	Parajfőzelék (l)	Paradicsomos káposztafő	Csemege uborka főétk. (b)	Sütőtőkfőzelék (l)	Karfiolfőzelék (l)
	T,G ** Tápanyag: EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	G EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T,G EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	T,G 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	Mandarin (b)	Banán (b)	Alma (b)	Alma (b)	Narancs (b)
	** Tápanyag: EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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
Energia (KC/KJ): 258,3 / 848,9		350,8 / 1468,2		298,2 / 1248,1	
Zsír (gr): 11,23		14,96		10,33	
Telített zsírsav (gr): 0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr): 13,14		13,96		15,42	
Szénhidrát (gr): 22,86		36,20		32,96	
Cukor (gr): 0,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr): 1,02		1,00		0,49	
Kalcium (Mgr): 72,70		104,07		26,44	

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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (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	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Baromfi párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)	Pulykamell sonka (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	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= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborka (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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)	Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)		
	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	195,8 / 819,7	312,4 / 1306,9	258,6 / 1081,8	310,2 / 1297,6	281,8 / 1178,9
Zsír (gr):	7,00	14,86	9,49	14,53	12,66
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,95	1,09	1,09	4,00
Fehérje (gr):	6,85	14,07	14,64	13,69	11,67
Szénhidrát (gr):	24,46	30,00	27,82	30,34	29,80
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,28	0,28	0,28	0,66
Kalcium (Mgr):	10,38	386,70	241,40	384,00	312,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	818,6 / 3193,3	920,5 / 3853,3	860,5 / 3596,6	854,0 / 3575,0	908,4 / 3803,0
Zsír (gr):	30,19	37,58	28,35	24,53	31,99
Telített zsírsav (gr):	3,39	3,00	2,18	2,04	7,92
Fehérje (gr):	33,31	33,29	40,54	37,59	38,87
Szénhidrát (gr):	97,09	104,73	103,32	117,01	109,86
Cukor (gr):	14,50	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,84	1,34	1,98	2,13	2,35
Kalcium (Mgr):	443,08	503,00	514,32	441,57	640,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	Kakaós rizsital (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tökmagvas 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	Csirkemell sonka krém (b)	Csipkelekvár (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	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	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	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	Vénusz margarin (b)
* Allergén					
** 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	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	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	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	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	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): 265,9 / 1113,7	204,9 / 857,7	183,6 / 764,5	180,9 / 757,6	174,9 / 732,1
	Zsír (gr): 5,66	7,77	4,33	4,50	3,56
	Telített zsírsav (gr): 1,09	2,05	1,09	0,95	1,09
	Fehérje (gr): 4,68	5,25	5,98	6,36	4,48
	Szénhidrát (gr): 48,57	26,54	27,26	27,08	29,34
	Cukor (gr): 3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
	össz.Só (gr): 0,02	0,07	1,02	0,35	0,02
	Kalcium (Mgr): 240,00	12,23	32,93	6,58	3,78

Tízórai

** Tápanyag: EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Házi trópusi rizstejturmix (	** Tápanyag: EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sjó Kajszibaracklé (b)	** Tápanyag: EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Banános rizstejturmix (d)	** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Multivitamin 100% (b)	** Tápanyag: EN=149,28 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,83 SZH=32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Szamócás-banános rizstej
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5		130,6 / 547,2		69,0 / 289,5		149,3 / 625,4	
Zsír (gr):	1,58	0,00		1,58		0,15		1,36	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,27	0,00		0,27		0,15		0,63	
Szénhidrát (gr):	28,95	12,00		28,33		18,00		32,71	
Cukor (gr):	1,00	0,00		1,00		0,00		5,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00		213,55		0,00		183,55	

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Főtt tojás (b) E	* Allergén ** Tápanyag: EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Pulyka apróhús (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 267,06 ZS= 10,29 TZS= 0,00 FH= 14,86 SZH= 26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	Magyaros kiskagyló (b) E,G	* Allergén ** Tápanyag: EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Csirke apróhús (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 4,78 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E
* Allergén ** Tápanyag: EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	Parajfőzelék (d) G	* Allergén ** Tápanyag: EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	Paradicsomos káposztafő G	* Allergén ** Tápanyag: EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csemege uborka főétk. (b) M	* Allergén ** Tápanyag: EN=189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,57 SZH=39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30	Sütőtökfőzelék (d) G	* Allergén ** Tápanyag: EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH= 14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G
** Tápanyag: EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	Mandarin (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b)	* Allergén ** 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)	* Allergén ** 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)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Narancs (b)
Energia (KC/KJ):	296,6 / 1009,7	350,8 / 1468,2		298,2 / 1248,1		308,6 / 1292,1		266,3 / 1116,5	
Zsír (gr):	11,38	14,96		10,33		5,04		7,68	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00		0,00		0,00		0,03	
Fehérje (gr):	12,35	13,96		15,42		16,59		16,99	
Szénhidrát (gr):	33,05	36,20		32,96		46,86		29,57	
Cukor (gr):	0,00	5,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,98	1,00		0,49		1,47		1,47	
Kalcium (Mgr):	157,16	104,07		26,44		74,99		139,82	

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)	** 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)	** 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)	** 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)	** 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)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	Baromfi párizsi (b) S	* Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet	* Allergén ** Tápanyag: EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pulykamell sonka (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (	* Allergén ** Tápanyag: EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonka (b)
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	* Allergén ** Tápanyag: EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G	* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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

	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
	Savanyú káposzta (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		Kigyóuborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	195,8 / 819,7	309,0 / 1294,1	272,6 / 1141,8	306,8 / 1284,8	279,8 / 1171,9
Zsír (gr):	7,00	9,96	5,99	9,63	6,76
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,95	1,09	1,09	1,19
Fehérje (gr):	6,85	3,63	9,00	3,25	7,23
Szénhidrát (gr):	24,46	50,90	45,22	51,24	47,30
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,02	0,02	0,02	0,38
Kalcium (Mgr):	10,38	242,70	241,40	240,00	242,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	888,9 / 3490,2	917,1 / 3840,5	885,0 / 3701,6	865,3 / 3624,0	870,3 / 3645,9
Zsír (gr):	25,62	32,68	22,23	19,32	19,36
Telített zsírsav (gr):	3,39	3,00	2,18	2,04	2,31
Fehérje (gr):	24,14	22,85	30,67	26,34	29,32
Szénhidrát (gr):	135,03	125,63	133,77	143,18	138,91
Cukor (gr):	9,50	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,41	1,08	1,53	1,83	1,86
Kalcium (Mgr):	587,54	359,00	514,32	321,57	569,85

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
* Allergén	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Fokhagymás vajkrém (b)	Csipkelekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kiskifli (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	186,2 / 779,6	183,6 / 764,5	164,6 / 689,1	156,2 / 654,0
Zsír (gr):	17,80	7,75	4,33	3,66	3,54
Telített zsírsav (gr):	2,78	2,02	1,09	0,00	1,06
Fehérje (gr):	9,80	3,21	5,98	3,79	2,43
Szénhidrát (gr):	35,61	24,20	27,26	27,46	27,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,07	1,02	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	242,50	12,23	32,93	6,58	3,78

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Sió Kajszibaracklé (b)	Banános tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
** Tápanyag:	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	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,50	0,15	4,15
Szénhidrát (gr):	16,05	12,00	15,43	18,00	21,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (b)	Pulyka apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (s)	Csirke apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (b)
** Tápanyag:	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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=309,98 ZS= 7,97 TZS= 0,00 FH=20,20 SZH=36,70 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 22,26	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Parajfőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Csemege uborka főétk. (b)	Sütőtökfőzelék (b)	Karfiolfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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:	Mandarin (b)	Banán (b)	Alma (b)	Alma (b)	Narancs (b)
** Tápanyag:	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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
Energia (KC/KJ):	269,5 / 895,7	350,8 / 1468,2	341,1 / 1427,9	297,3 / 1244,1	298,5 / 1258,3
Zsír (gr):	11,79	14,96	8,01	6,76	11,88
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,70	2,83
Fehérje (gr):	13,74	13,96	20,76	17,96	17,89
Szénhidrát (gr):	23,83	36,20	43,41	38,91	27,18
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,00	0,49	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	96,70	104,07	26,72	74,99	152,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (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	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
* Allergén	Csirkemell sonka Efef (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborka (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)	Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)		
	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	170,9 / 715,7	277,2 / 1159,9	230,6 / 964,8	238,3 / 1000,3	239,4 / 1001,7
Zsír (gr):	4,02	12,66	8,09	7,73	9,26
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,81	1,09	1,33	2,60
Fehérje (gr):	7,50	12,77	13,14	10,35	10,17
Szénhidrát (gr):	24,28	27,75	25,67	30,84	28,47
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,32	0,02	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	10,38	182,70	181,40	210,63	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	906,9 / 3562,5	866,7 / 3628,2	875,4 / 3659,4	769,2 / 3223,0	834,6 / 3502,0
Zsír (gr):	37,81	35,36	24,63	18,30	28,23
Telített zsírsav (gr):	3,87	5,83	2,18	2,03	6,49
Fehérje (gr):	35,54	29,94	44,38	32,25	34,64
Szénhidrát (gr):	99,77	100,14	111,77	115,20	104,59
Cukor (gr):	11,00	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,33	1,38	1,53	1,59	1,91
Kalcium (Mgr):	529,58	299,00	454,60	292,20	606,55

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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:	Kakaós rizsital (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (d)	Tökmagvas csirkemájkré M	Csirkemell sonka krém (b)	Csipkelekvár (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	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 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	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= 2,68 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 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	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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):	265,9 / 1113,7	172,0 / 719,9	183,6 / 764,5	180,9 / 757,6	174,9 / 732,1
Zsír (gr):	5,66	4,16	4,33	4,50	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	4,68	5,22	5,98	6,36	4,48
Szénhidrát (gr):	48,57	26,42	27,26	27,08	29,34
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	1,02	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	17,13	32,93	6,58	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Házi trópusi rizstejturmix (Sjó Kajszibaracklé (b)		Banános rizstejturmix (d)		Multivitamin 100% (b)		Szamócás-banános rizstej	
	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00		EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00		EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00		EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00	
	FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00		FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00		FH= 0,27 SZH=28,33 CK= 1,00		FH= 0,63 SZH=32,71 CK= 5,00	
	SÓ= 0,00 KA=180,00		SÓ= 0,00 KA= 0,00		SÓ= 0,00 KA=213,55		SÓ= 0,00 KA=183,55	
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5	130,6 / 547,2	69,0 / 289,5	149,3 / 625,4			
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,58	0,15	1,36			
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,27	0,15	0,63			
Szénhidrát (gr):	28,95	12,00	28,33	18,00	32,71			
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00			
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55			

Ebéd

* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Pulyka apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (d)
	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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	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					
** Tápanyag:	EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=151,68 ZS= 1,62 TZS= 0,12 FH= 5,80 SZH=27,80 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,57 SZH=39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	280,4 / 941,7	350,8 / 1468,2	321,2 / 1344,3	308,6 / 1292,1	268,6 / 1126,1
Zsír (gr):	10,38	14,96	10,56	5,04	7,25
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03
Fehérje (gr):	5,91	13,96	17,04	16,59	18,28
Szénhidrát (gr):	36,61	36,20	37,20	46,86	29,67
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,00	1,47	1,47	1,47
Kalcium (Mgr):	141,16	104,07	19,24	74,99	139,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** Tápanyag:	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	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	Baromfi párizsi (b)	Violife növényi sajt szelet	Pulykamell sonka (b)	Violife növényi sajtkrém (	Kométa kem. sült sonka (b)
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	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= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 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= 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)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélpáradicsom (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=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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
* Allergén	Savanyú káposzta (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)		Kigyóuborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	195,8 / 819,7	309,0 / 1294,1	272,6 / 1141,8	306,8 / 1284,8	279,8 / 1171,9
Zsír (gr):	7,00	9,96	5,99	9,63	6,76
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,95	1,09	1,09	1,19
Fehérje (gr):	6,85	3,63	9,00	3,25	7,23
Szénhidrát (gr):	24,46	50,90	45,22	51,24	47,30
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,02	0,02	0,02	0,38
Kalcium (Mgr):	10,38	242,70	241,40	240,00	242,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	872,7 / 3422,2	884,2 / 3702,8	908,0 / 3797,8	865,3 / 3624,0	872,6 / 3655,5
Zsír (gr):	24,62	29,07	22,46	19,32	18,93
Telített zsírsav (gr):	3,39	2,04	2,30	2,04	2,31
Fehérje (gr):	17,70	22,82	32,29	26,34	30,62
Szénhidrát (gr):	138,59	125,51	138,01	143,18	139,01
Cukor (gr):	9,50	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,41	1,03	2,51	1,83	1,86
Kalcium (Mgr):	571,54	363,90	507,12	321,57	569,35

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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					
* Allergén	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Padlizsánkrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Fokhagymás vajkrém (b)	Csipkelekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Póréhagyma (b)	Kigyóuborka (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kiskifli (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	186,2 / 779,6	180,8 / 752,8	164,6 / 689,1	156,2 / 654,0
Zsír (gr):	17,80	7,75	4,31	3,66	3,54
Telített zsírsav (gr):	2,78	2,02	1,09	0,00	1,06
Fehérje (gr):	9,80	3,21	6,11	3,79	2,43
Szénhidrát (gr):	35,61	24,20	27,43	27,46	27,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,07	1,02	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	242,50	12,23	33,83	6,58	3,78

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Sió Kajszibaracklé (b)	Banános tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
** Tápanyag:	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	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,50	0,15	4,15
Szénhidrát (gr):	16,05	12,00	15,43	18,00	21,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (b)	Pulyka apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (b)
** Tápanyag:	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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén	Parajfőzelék (b)	Édeskáposztafőzelék (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Sütőtökfőzelék (b)	Karfiolfőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN=171,51 ZS= 7,89 TZS= 1,40 FH= 4,54 SZH=19,35 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 77,07	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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:	Mandarin (b)	Banán (b)	Alma (b)	Alma (b)	Narancs (b)
** Tápanyag:	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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
Energia (KC/KJ):	269,5 / 895,7	367,4 / 1541,7	298,2 / 1248,1	297,3 / 1244,1	298,5 / 1258,3
Zsír (gr):	11,79	17,55	10,33	6,76	11,88
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,40	0,00	0,70	2,83
Fehérje (gr):	13,74	14,96	15,42	17,96	17,89
Szénhidrát (gr):	23,83	33,82	32,96	38,91	27,18
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,48	0,49	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	96,70	146,71	26,44	74,99	152,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (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	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
* Allergén	Baromfi párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Kigyóúborka (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=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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)	Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)		
	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	195,8 / 819,7	277,2 / 1159,9	230,6 / 964,8	238,8 / 1002,1	239,4 / 1001,7
Zsír (gr):	7,00	12,66	8,09	7,73	9,26
Telített zsírsav (gr):	2,29	3,81	1,09	1,33	2,60
Fehérje (gr):	6,85	12,77	13,14	10,44	10,17
Szénhidrát (gr):	24,46	27,75	25,67	30,87	28,47
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,32	0,02	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	10,38	182,70	181,40	214,59	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	931,7 / 3666,5	883,3 / 3701,7	829,7 / 3467,9	769,6 / 3224,8	834,6 / 3502,0
Zsír (gr):	40,79	37,95	26,93	18,30	28,23
Telített zsírsav (gr):	5,07	7,23	2,18	2,03	6,49
Fehérje (gr):	34,89	30,94	39,17	32,34	34,64
Szénhidrát (gr):	99,95	97,76	101,49	115,24	104,59
Cukor (gr):	11,00	5,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,40	1,87	1,53	1,59	1,91
Kalcium (Mgr):	529,58	341,64	455,22	296,16	606,55

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
* Allergén	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	T EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 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	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	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (d)	Tökmagvas csirkemájkré	Csirkemell sonkakrem Efe	Csipkelekvár (b)
** 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= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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):	244,4 / 1022,5	172,0 / 719,9	183,6 / 764,5	180,9 / 757,6	174,9 / 732,1
Zsír (gr):	7,76	4,16	4,33	4,50	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	8,82	5,22	5,98	6,36	4,48
Szénhidrát (gr):	33,87	26,42	27,26	27,08	29,34
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,02	1,02	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	17,13	32,93	6,58	3,78
Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi tejturmix (l)	Sió Kajszibaracklé (b)	Banános tejturmix (l)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
** Tápanyag:	T 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	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= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,50	0,15	4,15
Szénhidrát (gr):	15,90	12,00	15,28	18,00	21,83
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55
Ebéd					
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)	Pulyka apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)	Halpogácsa sütőben (d)
** Tápanyag:	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	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	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
* Allergén	Parajfőzelék (l)	Paradicsomos káposztafő	Durum tészta köret (d)	Sütőtökfőzelék (l)	Karfiolfőzelék (l)
** Tápanyag:	T,G EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07	G EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	G EN=151,68 ZS= 1,62 TZS= 0,12 FH= 5,80 SZH=27,80 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	T,G EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	T,G 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	Mandarin (b)	Banán (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Alma (b)	Narancs (b)
** Tápanyag:	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	M EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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):	259,5 / 853,7	350,8 / 1468,2	321,2 / 1344,3	293,9 / 1230,3	313,5 / 1313,7
Zsír (gr):	11,63	14,96	10,56	5,35	11,79
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,12	0,00	2,83
Fehérje (gr):	11,50	13,96	17,04	17,40	19,86
Szénhidrát (gr):	22,92	36,20	37,20	41,59	28,98
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,02	1,00	1,47	1,51	1,51
Kalcium (Mgr):	200,70	104,07	19,24	50,99	139,81

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.05 - 2026.01.11

(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)	Laktózmentes tej (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	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	Baromfi párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)	Pulykamell sonka (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Laktózmentes kockasajt (b)
** Tápanyag:	S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	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	T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 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	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	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	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	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	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	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	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborka (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)	Kigyóúborka (b)	Zöldpaprika (b)		
	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	195,8 / 819,7	312,4 / 1306,9	258,6 / 1081,8	310,2 / 1297,6	281,8 / 1178,9
Zsír (gr):	7,00	14,86	9,49	14,53	12,66
Telített zsírsav (gr):	2,29	0,95	1,09	1,09	4,00
Fehérje (gr):	6,85	14,07	14,64	13,69	11,67
Szénhidrát (gr):	24,46	30,00	27,82	30,34	29,80
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,28	0,28	0,28	0,66
Kalcium (Mgr):	10,38	386,70	241,40	384,00	312,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	819,8 / 3198,1	887,6 / 3715,6	883,5 / 3692,8	854,0 / 3575,0	910,7 / 3812,6
Zsír (gr):	30,59	33,97	28,58	24,53	31,56
Telített zsírsav (gr):	3,39	2,04	2,30	2,04	7,92
Fehérje (gr):	31,67	33,26	42,16	37,59	40,16
Szénhidrát (gr):	97,15	104,61	107,56	117,01	109,95
Cukor (gr):	14,50	10,00	6,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,84	1,29	2,97	2,13	2,35
Kalcium (Mgr):	571,08	507,90	507,12	441,57	639,84