

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	Vanília krémtúró (b)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Borjómájás Pick (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teavaj (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (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= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)		Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
** 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	411,9 / 1723,8	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	195,6 / 818,8	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	17,39	0,61	8,27	6,90	5,22
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,14	1,90	2,74	0,00
Fehérje (gr):	15,24	4,88	7,15	5,35	6,26
Szénhidrát (gr):	47,84	25,61	26,98	26,19	21,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,15	0,20	0,05	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	9,43	9,12	6,48	180,00

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Körtés almálé (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancslé 100%-os (b)	Házi áfonyás-banános tejt
** 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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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	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=148,62 ZS= 4,29 TZS= 0,00 FH= 4,77 SZH=21,66 CK= 5,00 SÓ= 0,04 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	140,5 / 587,9	69,0 / 289,5	148,6 / 621,4
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15	4,29
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15	4,77
Szénhidrát (gr):	16,05	12,15	21,96	18,00	21,66
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd					
* Allergén	Panírozott tökehalfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rakott kelkáposzta (b)	Bolognai rövidcső (b)	Vagdalt szelet csirke (b)
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=405,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,56 SZH=37,11 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=232,40	EN=366,20 ZS=14,75 TZS=29,16 FH=19,99 SZH= 6,42 CK= 0,00 SÓ= 0,69 KA=150,59	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonya püré (b)	Finomfőzelék (b)	Mandarin (b)	Banán (b)	Tökfőzelék (b)
** Tápanyag:	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=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03
* Allergén	Alma (b)	Narancs (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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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
Energia (KC/KJ):	344,9 / 1443,8	189,6 / 720,6	448,3 / 1719,5	423,8 / 1774,1	305,8 / 1287,5
Zsír (gr):	14,77	3,32	19,16	14,75	10,89
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,00	2,80	29,16	2,83
Fehérje (gr):	11,67	6,52	23,21	19,99	16,15
Szénhidrát (gr):	39,63	31,42	46,43	19,70	34,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,47	1,20	0,69	0,61
Kalcium (Mgr):	47,81	78,36	251,03	210,98	98,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pannónia sajtszelet (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Sonka szelet (b)	Natúr vajkrém (b)
* Allergén	T	S	E		T
** Tápanyag:	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)
* Allergén					G,T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén	G	G	G,T	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégretek (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	284,4 / 1189,8	253,8 / 1061,9	226,8 / 948,7	243,2 / 1017,4	188,5 / 789,3
Zsír (gr):	13,40	11,56	10,18	9,34	8,58
Telített zsírsav (gr):	4,89	0,95	1,06	0,95	0,11
Fehérje (gr):	14,42	9,42	10,28	11,20	3,12
Szénhidrát (gr):	25,87	27,62	23,58	28,15	23,26
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,17	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	182,70	191,96	188,46	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1161,3 / 4859,6	629,4 / 2560,8	1037,9 / 4182,6	931,6 / 3899,8	804,7 / 3374,8
Zsír (gr):	49,76	15,49	41,16	31,14	28,98
Telített zsírsav (gr):	5,57	1,09	5,76	32,85	2,94
Fehérje (gr):	45,83	20,82	44,79	36,69	30,30
Szénhidrát (gr):	129,38	96,79	118,94	92,04	100,68
Cukor (gr):	1,00	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	2,04	1,69	1,27	1,22	0,64
Kalcium (Mgr):	590,31	270,49	635,66	405,93	495,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Vanília krém-túró (b)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirke-hús kré M	Borjómáj Pick (b)	Tejbedara (b)
	T			S,T	G,T
** Tápanyag:	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN=204,75 ZS= 2,83 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=38,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=124,75
* Allergén	Teavaj (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kakaós szórát (b)
	T	G	G	G	
** 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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)		Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	408,9 / 1711,3	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	192,6 / 806,3	288,8 / 1207,7
Zsír (gr):	17,26	0,61	8,27	6,78	7,03
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,14	1,90	2,74	0,00
Fehérje (gr):	16,87	4,88	7,15	6,98	9,85
Szénhidrát (gr):	45,72	25,61	26,98	24,08	45,10
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	15,00
össz.Só (gr):	0,15	0,20	0,05	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	9,43	9,12	6,48	304,75

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	Körtés almálé (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancslé 100%-os (b)	Házi áfonyás-banános tejt
	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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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	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=148,62 ZS= 4,29 TZS= 0,00 FH= 4,77 SZH=21,66 CK= 5,00 SÓ= 0,04 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	140,5 / 587,9	69,0 / 289,5	148,6 / 621,4
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15	4,29
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15	4,77
Szénhidrát (gr):	16,05	12,15	21,96	18,00	21,66
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd					
* Allergén	Párolt halfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Sertés apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet csirke (b)
	H				G,E
** Tápanyag:	EN=146,20 ZS=10,10 TZS= 0,00 FH=11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 6,60	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	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=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonya püré (b)	Finomfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Burgonyapüré (b)	Tökfőzelék (b)
	T	G,T	G	T	T,G
** Tápanyag:	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=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	307,3 / 1286,2	214,0 / 822,9	303,1 / 1268,8	332,0 / 1389,5	305,8 / 1287,5
Zsír (gr):	14,15	3,32	14,20	12,95	10,89
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	2,83
Fehérje (gr):	15,51	6,03	15,56	14,23	16,15
Szénhidrát (gr):	27,15	37,82	25,63	36,73	34,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,47	0,98	0,70	0,61
Kalcium (Mgr):	54,41	103,27	61,71	118,52	98,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pannónia sajtkrém (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Tojáskrém (b)	Sonkakrém (b)	Natúr vajkrém (b)
* Allergén	T	S	M,E		T
** Tápanyag:	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 4,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	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= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégrettek (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	311,4 / 1302,8	253,8 / 1061,9	260,4 / 1085,3	240,8 / 1007,7	207,2 / 867,4
Zsír (gr):	16,40	11,56	12,29	8,57	8,60
Telített zsírsav (gr):	5,84	0,95	2,04	0,95	0,14
Fehérje (gr):	14,42	9,42	11,10	12,01	5,17
Szénhidrát (gr):	25,87	27,62	25,97	28,49	25,60
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,19	0,02	0,05	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	182,70	188,76	183,66	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1147,7 / 4802,4	653,8 / 2663,1	926,4 / 3868,4	834,4 / 3492,9	950,3 / 3983,9
Zsír (gr):	52,01	15,49	38,31	28,45	30,80
Telített zsírsav (gr):	5,99	1,09	3,94	3,69	2,97
Fehérje (gr):	51,30	20,33	37,95	33,36	35,94
Szénhidrát (gr):	114,79	103,20	100,53	107,30	126,43
Cukor (gr):	1,00	5,00	10,00	5,00	25,00
össz.Só (gr):	2,32	1,69	1,09	1,07	0,64
Kalcium (Mgr):	596,91	295,41	443,15	308,66	619,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Nádudvari kenőmájás (b)	Gabonapehely (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= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)		Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	254,9 / 1066,2	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	154,8 / 648,0	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	9,29	0,61	8,27	3,00	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,90	0,14	0,00
Fehérje (gr):	8,69	4,88	7,15	4,15	7,76
Szénhidrát (gr):	33,29	25,61	26,98	26,00	23,84
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,20	0,05	0,18	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	9,43	9,12	6,48	240,00

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	Körtés almalé (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancslé 100%-os (b)	Házi áfonyás-banános tur
* Allergén	T		T		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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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	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=148,62 ZS= 4,29 TZS= 0,00 FH= 4,77 SZH=21,51 CK= 5,00 SÓ= 0,23 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	140,5 / 587,9	69,0 / 289,5	148,6 / 621,4
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15	4,29
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15	4,77
Szénhidrát (gr):	15,90	12,15	21,83	18,00	21,51
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,23
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rakott kelkáposzta (l)	Bolognai rövidcső (l)	Vagdalt szelet csirke (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=404,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,42 SZH=37,07 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=230,40	EN=400,49 ZS=15,15 TZS=36,45 FH=21,54 SZH= 5,62 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA=176,99	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonyapüré (l)	Finomfőzelék (l)	Mandarin (b)	Banán (b)	Tökfőzelék (l)
** Tápanyag:	T EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	T,G EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN= 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	T,G EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03
* Allergén	Alma (b)	Narancs (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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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
Energia (KC/KJ):	345,1 / 1444,8	189,6 / 720,6	447,3 / 1707,7	458,1 / 1917,4	270,0 / 1130,0
Zsír (gr):	14,77	3,32	19,16	15,15	7,17
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	2,80	36,45	0,03
Fehérje (gr):	11,65	6,52	23,07	21,54	15,95
Szénhidrát (gr):	39,57	31,39	46,39	18,91	33,75
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,51	0,98	0,50	1,12
Kalcium (Mgr):	47,81	78,36	249,03	237,38	84,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes sajt (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Sonka szelet (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	T	S	E		T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					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= 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
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Koktélpáradicsom (b)	Kígyóborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégretek (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	307,2 / 1285,0	281,8 / 1178,9	273,4 / 1143,8	271,2 / 1134,4	193,8 / 811,2
Zsír (gr):	14,40	12,96	11,60	10,74	6,60
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	4,14
Fehérje (gr):	15,32	10,92	13,83	12,70	7,11
Szénhidrát (gr):	28,22	29,77	28,07	30,30	24,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,43	0,40
Kalcium (Mgr):	384,00	242,70	251,96	248,46	76,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1027,3 / 4298,2	657,4 / 2677,8	1083,5 / 4365,8	953,1 / 3989,4	802,2 / 3356,2
Zsír (gr):	42,66	16,89	42,58	29,05	24,68
Telített zsírsav (gr):	3,67	1,09	5,79	37,54	4,17
Fehérje (gr):	40,16	22,32	48,20	38,53	35,59
Szénhidrát (gr):	116,98	98,91	123,27	93,21	103,82
Cukor (gr):	4,50	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,72	1,99	1,47	1,10	2,01
Kalcium (Mgr):	851,81	330,49	693,66	492,33	611,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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: Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag: Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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 csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Nádudvari kenőmájas (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 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	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,08 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	
* Allergén ** Tápanyag: Német zsemle (b) EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Kigýúborka (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): 268,9 / 1126,2	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	154,8 / 648,0	203,8 / 853,6
Zsír (gr): 5,79	0,61	8,27	3,00	3,12
Telített zsírsav (gr): 1,09	0,14	1,90	0,14	0,00
Fehérje (gr): 3,05	4,88	7,15	4,15	2,12
Szénhidrát (gr): 50,69	25,61	26,98	26,00	41,24
Cukor (gr): 3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	0,20	0,05	0,18	0,00
Kalcium (Mgr): 240,00	9,43	9,12	6,48	240,00

Tízórai

** Tápanyag: Házi trópusi rizstejturmix (Körtés almálé (b) EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH=15,68 SZH=31,63 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi áfonyás-banános tur EN=159,12 ZS= 1,67 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH=34,56 CK= 5,00 SÓ= 0,04 KA=210,20
Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2	51,0 / 213,0	149,3 / 625,4	69,0 / 289,5	159,1 / 666,4
Zsír (gr): 1,58	0,00	1,36	0,15	1,67
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,27	0,00	0,63	0,15	0,54
Szénhidrát (gr): 28,95	12,15	32,71	18,00	34,56
Cukor (gr): 1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Kalcium (Mgr): 180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: Panírozott tökehalfilé (b) G,H EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Rakott kelkáposzta (d) G EN=283,57 ZS= 9,82 TZS= 0,00 FH=15,68 SZH=31,63 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=123,94	Bolognai rövidcső (d) E,G EN=383,09 ZS=13,75 TZS=36,45 FH=16,74 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 32,99	Vagdalt szelet csirke (b) G,É EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén ** Tápanyag: Burgonya püré rizstejjel (d Finomfőzelék (d) G EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Tökfőzelék (d) G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03
** 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	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
Energia (KC/KJ): 347,2 / 1453,8	269,5 / 1041,2	326,5 / 1202,3	440,7 / 1844,6	284,7 / 1191,8
Zsír (gr): 14,25	3,67	10,06	13,75	6,85
Telített zsírsav (gr): 1,49	0,00	0,00	36,45	0,03
Fehérje (gr): 10,80	7,14	16,33	16,74	15,14
Szénhidrát (gr): 42,18	49,87	40,94	22,41	39,02
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,72	1,97	0,98	0,50	1,08
Kalcium (Mgr): 47,81	212,01	142,57	93,38	108,32

Uzsonna

** Tápanyag: Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén ** Tápanyag: Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	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	Violife növényi sajtkrém (
* 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	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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, 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

	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégrettek (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	303,8 / 1272,2	295,8 / 1238,9	287,4 / 1203,8	285,2 / 1194,4	207,0 / 866,4
Zsír (gr):	9,50	9,46	8,10	7,24	7,40
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	4,88	5,28	8,19	7,06	4,71
Szénhidrát (gr):	49,12	47,17	45,47	47,70	28,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	242,70	251,96	248,46	6,58
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1050,5 / 4399,4	751,3 / 3058,4	985,5 / 3958,0	949,7 / 3976,6	854,6 / 3578,2
Zsír (gr):	31,11	13,74	27,79	24,15	19,04
Telített zsírsav (gr):	3,67	1,09	2,99	37,54	1,12
Fehérje (gr):	19,00	17,30	32,29	28,09	22,51
Szénhidrát (gr):	170,94	134,80	146,10	114,11	143,24
Cukor (gr):	4,50	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,75	2,18	1,05	0,84	1,13
Kalcium (Mgr):	707,81	464,14	587,20	348,33	565,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Vanília krémtúró (b)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Csirkemell sonka krém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	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= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teavaj (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)		Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
** 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	411,9 / 1723,8	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	171,7 / 719,0	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	17,39	0,61	8,27	4,12	5,22
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,14	1,90	1,09	0,00
Fehérje (gr):	15,24	4,88	7,15	5,80	6,26
Szénhidrát (gr):	47,84	25,61	26,98	26,05	21,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,15	0,20	0,05	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	9,43	9,12	6,48	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Körtés almalé (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancslé 100%-os (b)	Házi áfonyás-banános tejt
* 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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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	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=148,62 ZS= 4,29 TZS= 0,00 FH= 4,77 SZH=21,66 CK= 5,00 SÓ= 0,04 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	140,5 / 587,9	69,0 / 289,5	148,6 / 621,4
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15	4,29
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15	4,77
Szénhidrát (gr):	16,05	12,15	21,96	18,00	21,66
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rakott kelkáposzta csmell	Bolognai rövidcső, pmell (	Vagdalt szelet csirke (b)
* Allergén	G,H		T,G	T,E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=296,01 ZS=11,63 TZS= 2,10 FH=19,29 SZH=27,29 CK= 0,00 SÓ= 1,10 KA=150,13	EN=389,69 ZS=14,48 TZS=36,45 FH=20,46 SZH= 5,49 CK= 0,00 SÓ= 0,65 KA=122,94	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonya püré (b)	Finomfőzelék (b)	Mandarin (b)	Banán (b)	Tökfőzelék (b)
** Tápanyag:	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=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03
* Allergén	Alma (b)	Narancs (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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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
Energia (KC/KJ):	344,9 / 1443,8	189,6 / 720,6	338,9 / 1260,0	447,3 / 1872,5	305,8 / 1287,5
Zsír (gr):	14,77	3,32	11,87	14,48	10,89
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,00	2,10	36,45	2,83
Fehérje (gr):	11,67	6,52	19,94	20,46	16,15
Szénhidrát (gr):	39,63	31,42	36,60	18,78	34,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,47	1,10	0,65	0,61
Kalcium (Mgr):	47,81	78,36	168,76	183,33	98,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pannónia sajtszelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Főtt tojás karika (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Natúr vajkrém (b)
* Allergén	T		E		T
** Tápanyag:	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 4,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 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= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)
* Allergén					G,T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén	G	G	G,T	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégretek (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	284,4 / 1189,8	238,4 / 997,5	226,8 / 948,7	235,4 / 984,9	188,5 / 789,3
Zsír (gr):	13,40	8,56	10,18	8,69	8,58
Telített zsírsav (gr):	4,89	0,95	1,06	0,95	0,11
Fehérje (gr):	14,42	11,97	10,28	10,66	3,12
Szénhidrát (gr):	25,87	27,95	23,58	28,22	23,26
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	182,70	191,96	183,66	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1161,3 / 4859,6	614,0 / 2496,5	928,5 / 3723,0	923,4 / 3865,9	804,7 / 3374,8
Zsír (gr):	49,76	12,49	33,87	27,45	28,98
Telített zsírsav (gr):	5,57	1,09	5,06	38,49	2,94
Fehérje (gr):	45,83	23,37	41,51	37,06	30,30
Szénhidrát (gr):	129,38	97,12	109,11	91,05	100,68
Cukor (gr):	1,00	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	2,04	1,69	1,16	1,34	0,64
Kalcium (Mgr):	590,31	270,49	553,39	373,47	495,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
	Csurgatott méz (b)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Nádudvari kenőmájas (b)	Gabonapehely (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= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 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= 3,90 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	268,9 / 1126,2	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	154,8 / 648,0	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	5,79	0,61	8,27	3,00	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,90	0,14	0,00
Fehérje (gr):	3,05	4,88	7,15	4,15	2,12
Szénhidrát (gr):	50,69	25,61	26,98	26,00	41,24
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,20	0,05	0,18	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	9,43	9,12	6,48	240,00

Tízórai

** Tápanyag:	Házi trópusi rizstejturmix (	Körtés almálé (b)	Szamócás-banános rizstej	Narancslé 100%-os (b)	Házi áfonyás-banános tur
	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH=15,68 SZH=31,63 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=159,12 ZS= 1,67 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH=34,56 CK= 5,00 SÓ= 0,04 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	51,0 / 213,0	149,3 / 625,4	69,0 / 289,5	159,1 / 666,4
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,36	0,15	1,67
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,63	0,15	0,54
Szénhidrát (gr):	28,95	12,15	32,71	18,00	34,56
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd

* Allergén	Panírozott tökehalfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rakott kelkáposzta (d)	Bolonyai ragu (d)	Vagdalt szelet csirke (d)
	G,H EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=283,57 ZS= 9,82 TZS= 0,00 FH=15,68 SZH=31,63 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=123,94	EN=195,11 ZS=11,98 TZS= 0,00 FH= 9,35 SZH=10,81 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,34	EN=153,28 ZS= 5,77 TZS= 0,00 FH=11,96 SZH=12,84 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 11,88
* Allergén					
** Tápanyag:	Burgonya püré rizstejjel (d	Finomfőzelék (d)	Mandarin (b)	Durum tészta köret (d)	Tökfőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	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=151,68 ZS= 1,62 TZS= 0,12 FH= 5,80 SZH=27,80 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03
	Alma (b)	Narancs (b)		Banán (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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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= 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):	347,2 / 1453,8	269,5 / 1041,2	326,5 / 1202,3	404,4 / 1692,7	297,5 / 1245,7
Zsír (gr):	14,25	3,67	10,06	13,60	6,58
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,12	0,00
Fehérje (gr):	10,80	7,14	16,33	15,15	15,36
Szénhidrát (gr):	42,18	49,87	40,94	51,90	42,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,97	0,98	1,97	1,24
Kalcium (Mgr):	47,81	212,01	142,57	84,73	110,37

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Violife növényi sajt szelet	Nosztalgia párizsi (b)	Violife növényi sajt szelet	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajtkrém
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* 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	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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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

	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégrettek (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	303,8 / 1272,2	295,8 / 1238,9	304,2 / 1274,0	285,2 / 1194,4	207,0 / 866,4
Zsír (gr):	9,50	9,46	9,50	7,24	7,40
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	4,88	5,28	4,97	7,06	4,71
Szénhidrát (gr):	49,12	47,17	49,15	47,70	28,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	242,70	243,96	248,46	6,58
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1050,5 / 4399,4	751,3 / 3058,4	1002,3 / 4028,2	913,4 / 3824,6	867,4 / 3632,1
Zsír (gr):	31,11	13,74	29,19	24,00	18,77
Telített zsírsav (gr):	3,67	1,09	2,99	1,21	1,09
Fehérje (gr):	19,00	17,30	29,07	26,50	22,73
Szénhidrát (gr):	170,94	134,80	149,78	143,60	146,92
Cukor (gr):	4,50	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,75	2,18	1,05	2,31	1,29
Kalcium (Mgr):	707,81	464,14	579,20	339,67	567,14

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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

Reggeli

* 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	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	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:	Vanília krémtúró (b) T EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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 csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Borjúmáj Pick (b) S,T EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Teavaj (b) 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	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	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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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):	411,9 / 1723,8	135,0 / 565,3	219,7 / 915,6	195,6 / 818,8	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	17,39	0,61	8,26	6,90	5,22
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,14	1,90	2,74	0,00
Fehérje (gr):	15,24	4,88	7,25	5,35	6,26
Szénhidrát (gr):	47,84	25,61	27,20	26,19	21,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,15	0,20	0,05	0,36	0,00
Kalcium (Mgr):	182,50	9,43	8,72	6,48	180,00

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	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	Körtés almale (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi áfonyás-banános tejt T EN=148,62 ZS= 4,29 TZS= 0,00 FH= 4,77 SZH=21,66 CK= 5,00 SÓ= 0,04 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	140,5 / 587,9	69,0 / 289,5	148,6 / 621,4
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15	4,29
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15	4,77
Szénhidrát (gr):	16,05	12,15	21,96	18,00	21,66
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Panírozott tökehalfilé (b) G,H EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Rakott kelkáposzta (b) T,G EN=405,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,56 SZH=37,11 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=232,40	Sertés apróhús (b) EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	Vagdalt szelet csirke (b) G,E EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén ** Tápanyag:	Burgonya püré (b) T EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	Finomfőzelék (b) G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	Rövidcső tészta (b) E,G EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	Tökfőzelék (b) T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03
** 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	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	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
Energia (KC/KJ):	344,9 / 1443,8	189,6 / 720,6	448,3 / 1719,5	337,9 / 1414,2	305,8 / 1287,5
Zsír (gr):	14,77	3,32	19,16	10,58	10,89
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,00	2,80	25,52	2,83
Fehérje (gr):	11,67	6,52	23,21	15,93	16,15
Szénhidrát (gr):	39,63	31,42	46,43	15,98	34,07
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,47	1,20	1,47	0,61
Kalcium (Mgr):	47,81	78,36	251,03	83,57	98,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pannónia sajtszelet (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Sonka szelet (b)	Natúr vajkrém (b)
* Allergén	T	S	E		T
** Tápanyag:	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)
* Allergén					G,T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén	G	G	G,T	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,00 SZH= 0,00 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégretek (b)	
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	281,8 / 1179,0	253,8 / 1061,9	226,8 / 948,7	243,2 / 1017,4	188,5 / 789,3
Zsír (gr):	13,39	11,56	10,18	9,34	8,58
Telített zsírsav (gr):	4,89	0,95	1,06	0,95	0,11
Fehérje (gr):	14,34	9,42	10,28	11,20	3,12
Szénhidrát (gr):	25,37	27,62	23,58	28,15	23,26
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,02	0,17	0,00
Kalcium (Mgr):	181,40	182,70	191,96	188,46	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1158,7 / 4848,8	629,4 / 2560,8	1035,3 / 4171,7	845,6 / 3539,9	804,7 / 3374,8
Zsír (gr):	49,75	15,49	41,15	26,97	28,98
Telített zsírsav (gr):	5,57	1,09	5,76	29,21	2,94
Fehérje (gr):	45,75	20,82	44,89	32,62	30,30
Szénhidrát (gr):	128,88	96,79	119,16	88,32	100,68
Cukor (gr):	1,00	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	2,04	1,69	1,27	2,00	0,64
Kalcium (Mgr):	591,71	270,49	635,26	278,51	495,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Csurgatott méz (b)	Sült paprikakrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Nádudvari kenőmájás (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén			M	S	G
** 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= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Német zsemle (b)		Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
Energia (KC/KJ):	254,9 / 1066,2	135,0 / 565,3	222,3 / 926,5	154,8 / 648,0	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	9,29	0,61	8,27	3,00	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,90	0,14	0,00
Fehérje (gr):	8,69	4,88	7,15	4,15	7,76
Szénhidrát (gr):	33,29	25,61	26,98	26,00	23,84
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,20	0,05	0,18	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	9,43	9,12	6,48	240,00

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	Körtés almálé (b)	Szamócás-banános tejtur	Narancslé 100%-os (b)	Házi áfonyás-banános tur
* Allergén	T		T		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= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 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	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=148,62 ZS= 4,29 TZS= 0,00 FH= 4,77 SZH=21,51 CK= 5,00 SÓ= 0,23 KA=210,20
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	51,0 / 213,0	140,5 / 587,9	69,0 / 289,5	148,6 / 621,4
Zsír (gr):	4,20	0,00	3,55	0,15	4,29
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,15	0,15	4,77
Szénhidrát (gr):	15,90	12,15	21,83	18,00	21,51
Cukor (gr):	1,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,23
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	210,20

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rakott kelkáposzta (l)	Bolognai durum tészta (l)	Vagdalt szelet csirke (d)
* Allergén	G,H		T,G	G,T	G
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=404,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,42 SZH=37,07 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=230,40	EN=346,89 ZS=14,09 TZS= 0,12 FH=19,84 SZH=33,42 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA=164,99	EN=153,28 ZS= 5,77 TZS= 0,00 FH=11,96 SZH=12,84 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 11,88
	Burgonyapüré (l)	Finomfőzelék (l)	Mandarin (b)	Banán (b)	Tökfőzelék (l)
* Allergén	T	T,G			T,G
** Tápanyag:	EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	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=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03
	Alma (b)	Narancs (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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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
Energia (KC/KJ):	345,1 / 1444,8	189,6 / 720,6	447,3 / 1707,7	404,5 / 1693,0	282,8 / 1183,9
Zsír (gr):	14,77	3,32	19,16	14,09	6,90
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	2,80	0,12	0,00
Fehérje (gr):	11,65	6,52	23,07	19,84	16,17
Szénhidrát (gr):	39,57	31,39	46,39	46,71	37,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,51	0,98	0,50	1,28
Kalcium (Mgr):	47,81	78,36	249,03	225,38	86,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.12.19)

Étlap 2026.01.19 - 2026.01.25

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes sajt (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)	Sonka szelet (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	T	S	T		T
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					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= 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
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kaliforniai paprika (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
	Koktélpáradicsom (b)	Kígyóborka (b)	Póréhagyma (b)	Jégretek (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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):	307,2 / 1285,0	281,8 / 1178,9	307,6 / 1286,8	271,2 / 1134,4	193,8 / 811,2
Zsír (gr):	14,40	12,96	14,40	10,74	6,60
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	0,95	4,14
Fehérje (gr):	15,32	10,92	15,41	12,70	7,11
Szénhidrát (gr):	28,22	29,77	28,25	30,30	24,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	0,43	0,40
Kalcium (Mgr):	384,00	242,70	387,96	248,46	76,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1027,3 / 4298,2	657,4 / 2677,8	1117,7 / 4508,8	899,5 / 3764,9	815,0 / 3410,1
Zsír (gr):	42,66	16,89	45,38	27,99	24,41
Telített zsírsav (gr):	3,67	1,09	5,79	1,21	4,14
Fehérje (gr):	40,16	22,32	49,78	36,83	35,81
Szénhidrát (gr):	116,98	98,91	123,45	121,01	107,50
Cukor (gr):	4,50	5,00	10,00	5,00	10,00
össz.Só (gr):	1,72	1,99	1,47	1,10	2,17
Kalcium (Mgr):	851,81	330,49	829,66	480,33	613,14