

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Reggeli					
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Csipelekvár (b)	Tökmagvas csirkehús kré
* 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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 4,30 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 2,04 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 2,04 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
* 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 21,61 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	170,7 / 714,5	203,9 / 853,6	210,1 / 883,5	177,9 / 744,7	214,3 / 892,9
Zsír (gr):	3,69	7,76	8,55	3,69	7,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,05	3,39	1,09	2,04
Fehérje (gr):	2,80	5,11	7,70	2,85	8,35
Szénhidrát (gr):	29,71	26,46	23,84	31,46	24,66
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,07	0,98	0,02	0,05
Kalcium (Mgr):	3,78	8,27	3,78	3,78	9,12

Tízórai					
** Tápanyag:	Banános tejturmix (b) T	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b) K,T	Szőlőlé (b)	Málnás-banános tejturmix T
	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=117,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,87 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,57	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	117,7 / 492,1	61,5 / 258,0	142,6 / 596,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,21	0,75	3,65
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,68	0,00	4,35
Szénhidrát (gr):	15,43	15,10	15,87	14,85	21,61
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00	183,55

Ebéd							
Csőbenschütt burgonya hal (Sertés apróhús (b)			Citromos kapros csirkés k		Zabpelyhes húsgombóc (	Tojásfelfújt (b)	
* Allergén	T, G, E, H		Z, T		G, E	T, G, E	
** Tápanyag:	EN=503,02 ZS=31,86 TZS= 3,60 FH=20,09 SZH=33,49 CK= 0,00 SÓ= 1,51 KA=203,83		EN=140,14 ZS= 7,32 TZS= 1,75 FH=12,53 SZH= 4,54 CK= 0,00 SÓ= 1,51 KA= 26,03		EN=114,28 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,27 SZH= 8,31 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 18,66	EN=152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH=11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25	
Narancs (b)			Tökfőzelék (b)		Karalábefőzelék (b)	Parajfőzelék (b)	
* Allergén	T, G		G, T		T, G	G, T	
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48		EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03		EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77	EN= 160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,61 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	
* Allergén							
** 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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		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= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	
Energia (KC/KJ):	536,2 / 2248,2		336,3 / 1415,0		344,9 / 1443,2	418,0 / 1752,6	356,1 / 1258,2
Zsír (gr):	31,86		13,75		10,15	8,11	15,62
Telített zsírsav (gr):	3,60		2,80		1,75	1,89	0,03
Fehérje (gr):	20,57		14,77		17,88	21,68	15,91
Szénhidrát (gr):	40,38		35,21		42,59	61,13	35,25
Cukor (gr):	0,00		0,00		15,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,51		1,00		1,51	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	239,31		159,20		150,78	318,82	126,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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 ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Trappista sajtkrém (b) T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	* Allergén ** Tápanyag: Magyaros vajkrém (b) T EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kapros túrókrém (b) T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	* Allergén ** Tápanyag: Kométa kem. sült sonka (b) T 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 ** Tápanyag: Medve kockasajt (b) T 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 ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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
** 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	** 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	** 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	** Tápanyag: 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	** 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
Energia (KC/KJ): 259,9 / 1087,4 Zsír (gr): 11,68 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 12,72 Szénhidrát (gr): 25,39 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,17 Kalcium (Mgr): 272,70	246,0 / 1029,2 10,28 0,00 8,38 29,25 0,00 0,00 0,00	214,6 / 899,6 6,83 0,84 11,53 25,87 0,00 0,10 201,20	242,0 / 1012,5 8,88 1,19 11,50 28,57 0,00 0,38 182,80	216,0 / 903,5 8,78 2,71 9,46 24,38 0,00 0,40 267,96
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ): 1086,9 / 4552,4 Zsír (gr): 51,42 Telített zsírsav (gr): 5,78 Fehérje (gr): 40,59 Szénhidrát (gr): 110,91 Cukor (gr): 9,50 össz.Só (gr): 1,69 Kalcium (Mgr): 729,34	850,7 / 3567,8 31,78 4,85 28,26 106,02 5,00 1,07 347,47	887,3 / 3718,4 29,73 5,98 41,78 108,16 22,00 2,60 536,33	899,4 / 3767,8 21,43 4,17 36,02 136,00 5,00 1,88 505,40	929,0 / 3651,1 35,84 4,78 38,07 105,89 11,00 1,94 587,59

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli				
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (b)	Sága füstli virsli kisét. (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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Ketchup (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,87 CK= 2,00 SÓ= 0,18 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
				Paradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55	EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 117,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,87 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,57	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	167,7 / 702,0	201,7 / 844,2	228,8 / 961,6	174,9 / 732,1
Zsír (gr):	3,56	7,74	8,57	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,05	3,42	1,09
Fehérje (gr):	4,43	5,11	9,75	4,48
Szénhidrát (gr):	27,59	25,97	26,18	29,34
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,07	0,98	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	10,97	3,78	3,78

Tízórai				
** Tápanyag:	Banános tejturmix (b) T	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b) K,T	Szőlőlé (b)
	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= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=117,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,87 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,57	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	117,7 / 492,1	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	15,43	15,10	15,87	14,85
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00

Ebéd				
** Tápanyag:	Párolt halfilé (b) H	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkemell (b)	Zabpelyhes húsgombóc (b) G,E
	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= 138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH= 10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 114,28 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH= 10,27 SZH= 8,31 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 18,66
* Allergén				
** Tápanyag:	Burgonyapüré (b) T	Tökfőzelék (b) T,G	Karfiolfőzelék (b) T,G	Karalábefőzelék (b) T,G
	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	EN= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	EN= 246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH= 11,41 SZH= 39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77
** Tápanyag:	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	307,3 / 1286,2	336,3 / 1415,0	246,7 / 1041,4	418,0 / 1752,6
Zsír (gr):	14,15	13,75	8,35	8,11
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,80	1,89
Fehérje (gr):	15,51	14,77	21,11	21,68
Szénhidrát (gr):	27,15	35,21	19,56	61,13
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,19	1,00	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	54,41	159,20	120,04	318,82

Energia (KC/KJ):	370,8 / 1484,2
Zsír (gr):	15,37
Telített zsírsav (gr):	0,03
Fehérje (gr):	15,27
Szénhidrát (gr):	39,22
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	1,49
Kalcium (Mgr):	168,72

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Trappista sajtkrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Kapros túrókrém (b)	Kométa kem. sült sonkagr	Medve kockasajt (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	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)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kigyóúborborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóúborborka (b)	Paradicsom (b)	Kigyóúborborka (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	259,9 / 1087,4	238,0 / 995,6	214,6 / 899,6	227,5 / 951,5	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	11,68	9,80	6,83	8,25	8,78
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,84	1,27	2,74
Fehérje (gr):	12,72	9,58	11,53	11,54	11,37
Szénhidrát (gr):	25,39	26,93	25,87	25,20	26,15
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,00	0,10	0,29	0,40
Kalcium (Mgr):	272,70	180,00	201,20	181,80	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	855,0 / 3577,8	840,4 / 3524,8	807,7 / 3394,7	881,8 / 3694,3	959,1 / 3941,8
Zsír (gr):	33,59	31,29	27,96	20,67	35,59
Telített zsírsav (gr):	2,19	5,00	7,07	4,26	4,82
Fehérje (gr):	37,16	29,46	47,07	37,70	39,33
Szénhidrát (gr):	95,56	103,21	87,48	130,52	111,63
Cukor (gr):	9,50	5,00	7,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,37	1,07	2,58	1,79	1,94
Kalcium (Mgr):	544,44	350,17	505,59	504,40	628,09

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Baracklekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Sága füstli virsli kisét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	Csipkelekvár (b) EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 4,30 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 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
Német zsemle (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	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Ketchup (b) Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,48 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ): 184,8 / 773,6 Zsír (gr): 3,70 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 2,89 Szénhidrát (gr): 32,86 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	203,9 / 853,6 7,76 2,05 5,11 26,46 5,00 0,07 8,27	228,8 / 961,6 8,57 3,42 9,75 26,18 5,00 0,98 3,78	177,9 / 744,7 3,69 1,09 2,85 31,46 5,00 0,02 3,78	214,3 / 892,9 7,79 2,04 8,35 24,66 5,00 0,05 9,12

Tízórai

Banános tejturmix (l) * Allergén ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos smoothie (l) T EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás-banános tejturmix T EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH=21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,28 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,20 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,10 0,00 0,00 0,00	130,2 / 544,4 4,21 0,00 4,68 18,72 6,00 0,20 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	142,6 / 596,5 3,65 0,00 4,35 21,48 6,00 0,16 183,55

Ebéd

Csöbenschült burgonya hal (Sertés apróhús (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=433,48 ZS=24,87 TZS= 4,10 FH=15,69 SZH=35,70 CK= 0,00 SÓ= 1,45 KA= 60,11	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Citromos kapros csirkés k T,Z EN=133,44 ZS= 6,82 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH= 4,23 CK= 0,00 SÓ= 1,47 KA= 26,03	Zabpelyhes húsgombóc (G,E EN=114,28 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,27 SZH= 8,31 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 18,66	Tojásfelfújt (b) T,G,E EN=152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH=11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
Narancs (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Tökfőzelék (l) 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	Tejbedara (l) T,G EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	Karalábefőzelék (l) T,G EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72	Parajfőzelék (l) 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
Banán (b) ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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
Energia (KC/KJ): 466,7 / 1953,5 Zsír (gr): 24,87 Telített zsírsav (gr): 4,10 Fehérje (gr): 16,17 Szénhidrát (gr): 42,59 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,45 Kalcium (Mgr): 95,59	300,5 / 1257,6 10,03 0,00 14,57 34,89 0,00 1,51 145,20	353,2 / 1478,2 12,45 0,00 20,67 36,78 5,00 1,73 270,78	399,4 / 1671,8 5,97 0,00 21,73 61,24 0,00 1,51 331,77	344,9 / 1211,4 15,06 0,03 15,31 34,28 0,00 1,53 102,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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	Tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=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	Laktózmentes sajtkrém (l)	Kométa csmellsonka krém	Pannónia sajtkrém (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Laktózmentes kockasajt (
	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	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=140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 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	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	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
	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= 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
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Póréhagyma (b)
	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 276,4 / 1156,3	361,8 / 1513,8	336,6 / 1408,1	270,0 / 1129,5	277,0 / 1158,8
Zsír (gr):	12,98	14,48	17,78	10,28	12,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	5,84	1,19	4,14
Fehérje (gr):	13,77	12,92	15,87	13,00	13,01
Szénhidrát (gr):	25,53	30,44	27,48	30,72	28,05
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,77	0,45	0,64	0,66
Kalcium (Mgr):	326,70	240,00	242,70	242,80	313,96
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1048,0 / 4385,6	930,7 / 3895,0	1048,8 / 4392,3	908,8 / 3804,0	978,8 / 3859,6
Zsír (gr):	45,75	32,26	43,00	20,69	38,70
Telített zsírsav (gr):	6,28	4,19	9,27	2,28	6,22
Fehérje (gr):	37,33	32,60	50,96	37,57	41,02
Szénhidrát (gr):	116,25	106,89	109,15	138,27	108,47
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,68	2,35	3,36	2,16	2,40
Kalcium (Mgr):	639,62	393,47	697,26	578,35	609,59

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (b) E,M	Sága füstli virsli kisét. (b)	Csipkelekvár (b)	Tökmagvas csirkehús kré M
* 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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* 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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	170,7 / 714,5	203,9 / 853,6	228,8 / 961,6	177,9 / 744,7	214,3 / 892,9
Zsír (gr):	3,69	7,76	8,57	3,69	7,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,05	3,42	1,09	2,04
Fehérje (gr):	2,80	5,11	9,75	2,85	8,35
Szénhidrát (gr):	29,71	26,46	26,18	31,46	24,66
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,07	0,98	0,02	0,05
Kalcium (Mgr):	3,78	8,27	3,78	3,78	9,12

Tízórai

** Tápanyag:	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstejtermix (d) EN= 29,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás-banános rizstejtur EN=151,38 ZS= 1,46 TZS= 0,00 FH= 0,83 SZH=32,36 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	64,5 / 270,0	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0	151,4 / 634,0
Zsír (gr):	1,05	0,00	1,59	0,75	1,46
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,00	0,50	0,00	0,83
Szénhidrát (gr):	27,68	15,10	29,23	14,85	32,36
Cukor (gr):	7,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

* Allergén	Csőbensült burgonya hal (Sertés apróhús (b) G,H		Citromos kapros csirkés k	Zabpelyhes húsgombóc (G,E	Tojásfelfűjt (d) G,É
	** Tápanyag: EN=435,58 ZS=24,35 TZS= 4,10 FH=14,84 SZH=38,31 CK= 0,00 SÓ= 1,41 KA= 60,11	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=125,39 ZS= 5,08 TZS= 0,00 FH=11,72 SZH= 6,69 CK= 0,00 SÓ= 1,47 KA= 56,03	EN=114,28 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,27 SZH= 8,31 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 18,66	EN=168,99 ZS= 8,60 TZS= 0,95 FH= 9,13 SZH=15,32 CK= 0,00 SÓ= 0,67 KA= 49,10
* 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	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	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	Karalábé-főzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72	Parajfőzelék (d) G EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=26,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53
** 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	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	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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
Energia (KC/KJ):	468,8 / 1962,5	315,2 / 1319,4	296,1 / 1240,6	401,5 / 1680,8	399,6 / 1440,8
Zsír (gr):	24,35	9,71	6,16	5,45	15,18
Telített zsírsav (gr):	4,10	0,00	0,00	0,00	0,95
Fehérje (gr):	15,33	13,76	14,25	20,88	15,04
Szénhidrát (gr):	45,20	40,16	43,34	63,85	48,13
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,41	1,47	1,47	1,47	1,65
Kalcium (Mgr):	95,59	169,20	180,78	331,77	190,26

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
** 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	Kométa csmeilsonka krém EN=140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonka (b EN= 20,60 ZS= 0,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 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		

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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

	Kigyóuborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén				G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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=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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	301,0 / 1260,5	375,8 / 1573,8	301,0 / 1260,5	284,0 / 1189,5	304,2 / 1274,0
Zsír (gr):	9,48	10,98	9,48	6,78	9,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	1,09	1,19	1,09
Fehérje (gr):	4,83	7,28	4,83	7,36	4,97
Szénhidrát (gr):	48,58	47,84	48,58	48,12	49,15
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,51	0,02	0,38	0,02
Kalcium (Mgr):	242,70	240,00	242,70	242,80	243,96
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1064,2 / 4455,8	959,4 / 4016,8	955,6 / 4006,0	924,9 / 3873,0	1069,5 / 4241,7
Zsír (gr):	38,56	28,45	25,79	16,67	33,93
Telített zsírsav (gr):	6,28	4,19	4,52	2,28	4,09
Fehérje (gr):	23,13	26,15	29,32	31,09	29,18
Szénhidrát (gr):	151,16	129,56	147,32	158,28	154,30
Cukor (gr):	15,50	5,00	12,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,44	2,05	2,48	1,86	1,72
Kalcium (Mgr):	495,62	417,47	607,26	578,35	626,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Csurgatott méz (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Csirke-mell sonka krém (b) EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,87 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	Csipeklevár (b) EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tökmagvas csirkehús krém 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
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 2,04 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	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 2,04 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
Német zsemle (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	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 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	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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ): 170,7 / 714,5 Zsír (gr): 3,69 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 2,80 Szénhidrát (gr): 29,71 Cukor (gr): 8,50 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	203,9 / 853,6 7,76 2,05 5,11 26,46 5,00 0,07 8,27	152,9 / 640,1 4,00 1,06 5,25 21,41 5,00 0,35 5,58	177,9 / 744,7 3,69 1,09 2,85 31,46 5,00 0,02 3,78	214,3 / 892,9 7,79 2,04 8,35 24,66 5,00 0,05 9,12

Tízórai

Banános tejtermék (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejtermék (b) K,T EN=117,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=15,87 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,57	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás-banános tejtermék T EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH=21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,10 0,00 0,00 0,00	117,7 / 492,1 4,21 0,00 4,68 15,87 2,00 0,01 180,57	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	142,6 / 596,5 3,65 0,00 4,35 21,61 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Csöb-sült burgonya hal (Pulyka apróhús (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=503,02 ZS=31,86 TZS= 3,60 FH=20,09 SZH=33,49 CK= 0,00 SÓ= 1,51 KA=203,83	Citromos kapros csirkés k Z,T EN=140,14 ZS= 7,32 TZS= 1,75 FH=12,53 SZH= 4,54 CK= 0,00 SÓ= 1,51 KA= 26,03	Zabpelyhes húsgombóc (b) G,E EN=114,28 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,27 SZH= 8,31 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 18,66	Tojásfelfűjt (b) T,G,E EN=152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH=11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25
Narancs (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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	Karaláb-főzelék (b) T,G EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77	Parajfőzelék (b) 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
Banán (b) ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 536,2 / 2248,2 Zsír (gr): 31,86 Telített zsírsav (gr): 3,60 Fehérje (gr): 20,57 Szénhidrát (gr): 40,38 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,51 Kalcium (Mgr): 239,31	336,1 / 1414,5 14,51 2,80 14,51 33,71 0,00 1,00 153,67	344,9 / 1443,2 10,15 1,75 17,88 42,59 15,00 1,51 150,78	418,0 / 1752,6 8,11 1,89 21,68 61,13 0,00 1,49 318,82
			356,1 / 1258,2 15,62 0,03 15,91 35,25 0,00 1,49 126,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Trappista sajtkrém (b) T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	* Allergén ** Tápanyag: Magyaros vajkrém (b) T EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kapros túrókrém (b) T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	* Allergén ** Tápanyag: Pulykamell sonka (b) 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	* Allergén ** Tápanyag: Medve kockasajt (b) T 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 ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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
** 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	** 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	** 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	** Tápanyag: 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	** 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
Energia (KC/KJ): 259,9 / 1087,4 Zsír (gr): 11,68 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 12,72 Szénhidrát (gr): 25,39 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,17 Kalcium (Mgr): 272,70	246,0 / 1029,2 10,28 0,00 8,38 29,25 0,00 0,00 0,00 180,00	214,6 / 899,6 6,83 0,84 11,53 25,87 0,00 0,10 201,20	242,6 / 1015,1 8,58 0,95 12,10 28,77 0,00 0,02 182,80	216,0 / 903,5 8,78 2,71 9,46 24,38 0,00 0,40 267,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 1086,9 / 4552,4	850,5 / 3567,4	830,1 / 3475,0	900,0 / 3770,4	929,0 / 3651,1
Zsír (gr): 51,42	32,54	25,18	21,13	35,84
Telített zsírsav (gr): 5,78	4,85	3,65	3,93	4,78
Fehérje (gr): 40,59	28,00	39,33	36,62	38,07
Szénhidrát (gr): 110,91	104,52	105,74	136,20	105,89
Cukor (gr): 9,50	5,00	22,00	5,00	11,00
össz.Só (gr): 1,69	1,07	1,96	1,52	1,94
Kalcium (Mgr): 729,34	341,94	538,13	505,40	587,59

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrem (d)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Csipkelekvár (b)	Tökmagvas csirkehús kré
* 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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	170,7 / 714,5	171,0 / 715,9	228,8 / 961,6	177,9 / 744,7	214,3 / 892,9
Zsír (gr):	3,69	4,15	8,57	3,69	7,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	3,42	1,09	2,04
Fehérje (gr):	2,80	5,08	9,75	2,85	8,35
Szénhidrát (gr):	29,71	26,34	26,18	31,46	24,66
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,98	0,02	0,05
Kalcium (Mgr):	3,78	13,17	3,78	3,78	9,12

Tízórai

** Tápanyag:	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA= 153,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos rizstej-turmix (d) EN= 29,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH= 29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás-banános rizstejtur EN=151,38 ZS= 1,46 TZS= 0,00 FH= 0,83 SZH= 32,36 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	64,5 / 270,0	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0	151,4 / 634,0
Zsír (gr):	1,05	0,00	1,59	0,75	1,46
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,00	0,50	0,00	0,83
Szénhidrát (gr):	27,68	15,10	29,23	14,85	32,36
Cukor (gr):	7,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

* Allergén	Csőbenschült burgonya hal (Sertés apróhús (b)		Citromos kapros csirkés k	Zabpelyhes húsgombóc (	Párolt pulykamell (b)
	G,H		Z	G	
** Tápanyag:	EN=435,58 ZS=24,35 TZS= 4,10 FH=14,84 SZH=38,31 CK= 0,00 SÓ= 1,41 KA= 60,11	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=125,39 ZS= 5,08 TZS= 0,00 FH=11,72 SZH= 6,69 CK= 0,00 SÓ= 1,47 KA= 56,03	EN=110,98 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 9,95 SZH= 8,30 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,86	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
* Allergén					
** Tápanyag:	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	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	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH= 36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 124,75	Karalábé-főzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH= 42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 252,72	Parajfőzelék (d) G EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH= 23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 122,53
** 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	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	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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
Energia (KC/KJ):	468,8 / 1962,5	315,2 / 1319,4	296,1 / 1240,6	398,2 / 1667,0	376,2 / 1342,5
Zsír (gr):	24,35	9,71	6,16	5,21	16,26
Telített zsírsav (gr):	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,33	13,76	14,25	20,56	16,54
Szénhidrát (gr):	45,20	40,16	43,34	63,84	35,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,41	1,47	1,47	1,47	1,97
Kalcium (Mgr):	95,59	169,20	180,78	330,97	155,88

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
** Tápanyag:	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kométa csmeillonka krém EN=140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonka (b EN= 20,60 ZS= 0,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00
* Allergén				
** Tápanyag:	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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

	Kigyóuborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén				G	G
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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=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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	301,0 / 1260,5	375,8 / 1573,8	301,0 / 1260,5	284,0 / 1189,5	304,2 / 1274,0
Zsír (gr):	9,48	10,98	9,48	6,78	9,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	1,09	1,19	1,09
Fehérje (gr):	4,83	7,28	4,83	7,36	4,97
Szénhidrát (gr):	48,58	47,84	48,58	48,12	49,15
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,51	0,02	0,38	0,02
Kalcium (Mgr):	242,70	240,00	242,70	242,80	243,96
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1064,2 / 4455,8	926,5 / 3879,0	955,6 / 4006,0	921,6 / 3859,2	1046,0 / 4143,3
Zsír (gr):	38,56	24,84	25,79	16,43	35,01
Telített zsírsav (gr):	6,28	3,23	4,52	2,28	3,14
Fehérje (gr):	23,13	26,12	29,32	30,76	30,69
Szénhidrát (gr):	151,16	129,44	147,32	158,27	141,67
Cukor (gr):	15,50	5,00	12,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,44	2,00	2,48	1,86	2,04
Kalcium (Mgr):	495,62	422,37	607,26	577,55	592,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

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

Reggeli				
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Csurgatott méz (b)	Padlizsánkrém (b)	Sága füstli virsli kisét. (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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)	Kigyóborka (b)
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	170,7 / 714,5	203,9 / 853,6	199,9 / 837,0	177,9 / 744,7
Zsír (gr):	3,69	7,76	8,54	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,05	3,39	1,09
Fehérje (gr):	2,80	5,11	7,58	2,85
Szénhidrát (gr):	29,71	26,46	21,52	31,46
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,07	0,80	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	8,27	3,78	3,78

Tízórai				
** Tápanyag:	Banános tejtermix (b) T	Almalé 100% (b)	Barackos tejtermix (b) K,T	Szőlőlé (b)
	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= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=117,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,87 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA= 180,57	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	117,7 / 492,1	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,21	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	15,43	15,10	15,87	14,85
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00

Ebéd				
** Tápanyag:	Csöbenschült burgonya hal (Sertés apróhús (b) T,G,E,H	Citromos kapros csirkés k	Zabpelyhes húsgombóc (	Tojásfelfűjt (b)
	EN=503,02 ZS=31,86 TZS= 3,60 FH=20,09 SZH=33,49 CK= 0,00 SÓ= 1,51 KA=203,83	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=140,14 ZS= 7,32 TZS= 1,75 FH=12,53 SZH= 4,54 CK= 0,00 SÓ= 1,51 KA= 26,03	EN=114,28 ZS= 4,11 TZS= 0,00 FH=10,27 SZH= 8,31 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 18,66
* Allergén				
** Tápanyag:	Narancs (b)	Tökfőzelék (b)	Tejbedara (b)	Karalábefőzelék (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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=204,75 ZS= 2,83 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH= 38,05 CK= 15,00 SÓ= 0,00 KA= 124,75	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH= 11,41 SZH= 39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77
** Tápanyag:	Banán (b)	Banán (b)	Kakaós szórát (b)	Banán (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	536,2 / 2248,2	336,3 / 1415,0	344,9 / 1443,2	418,0 / 1752,6
Zsír (gr):	31,86	13,75	10,15	8,11
Telített zsírsav (gr):	3,60	2,80	1,75	1,89
Fehérje (gr):	20,57	14,77	17,88	21,68
Szénhidrát (gr):	40,38	35,21	42,59	61,13
Cukor (gr):	0,00	0,00	15,00	0,00
össz.Só (gr):	1,51	1,00	1,51	1,49
Kalcium (Mgr):	239,31	159,20	150,78	318,82

Energia (KC/KJ):	356,1 / 1258,2	356,1 / 1258,2
Zsír (gr):	15,62	15,62
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,03
Fehérje (gr):	15,91	15,91
Szénhidrát (gr):	35,25	35,25
Cukor (gr):	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	126,96	126,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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 ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Trappista sajtkrém (b) T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	* Allergén ** Tápanyag: Magyaros vajkrém (b) T EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kapros túrókrém (b) T EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	* Allergén ** Tápanyag: Kométa kem. sült sonka (b) T 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 ** Tápanyag: Medve kockasajt (b) T 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 ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Póréhgyma (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	* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Póréhgyma (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
** 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	** 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	** 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	** Tápanyag: 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	** 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
Energia (KC/KJ): 259,9 / 1087,4 Zsír (gr): 11,68 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 12,72 Szénhidrát (gr): 25,39 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,17 Kalcium (Mgr): 272,70	246,4 / 1031,0 10,28 0,00 8,47 29,28 0,00 0,00 183,96	214,6 / 899,6 6,83 0,84 11,53 25,87 0,00 0,10 201,20	242,0 / 1012,5 8,88 1,19 11,50 28,57 0,00 0,38 182,80	216,0 / 903,5 8,78 2,71 9,46 24,38 0,00 0,40 267,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 1086,9 / 4552,4	851,1 / 3569,6	877,1 / 3671,9	899,4 / 3767,8	926,2 / 3639,3
Zsír (gr): 51,42	31,78	29,72	21,43	35,81
Telített zsírsav (gr): 5,78	4,85	5,98	4,17	4,78
Fehérje (gr): 40,59	28,35	41,66	36,02	38,20
Szénhidrát (gr): 110,91	106,06	105,84	136,00	106,07
Cukor (gr): 9,50	5,00	22,00	5,00	11,00
össz.Só (gr): 1,69	1,07	2,42	1,88	1,94
Kalcium (Mgr): 729,34	351,43	536,33	505,40	588,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Baracklekvár (b)	Padlizsánkrem (d)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Csipkelekvár (b)	Tökmagvas csirkehús kré
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 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	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	184,8 / 773,6	171,0 / 715,9	228,8 / 961,6	177,9 / 744,7	214,3 / 892,9
Zsír (gr):	3,70	4,15	8,57	3,69	7,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	3,42	1,09	2,04
Fehérje (gr):	2,89	5,08	9,75	2,85	8,35
Szénhidrát (gr):	32,86	26,34	26,18	31,46	24,66
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,98	0,02	0,05
Kalcium (Mgr):	3,78	13,17	3,78	3,78	9,12

Tízórai

** Tápanyag:	Banános tejturmix (l) T	Almalé 100% (b)	Barackos smoothie (l) T	Szőlőlé (b)	Málnás-banános tejturmix 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= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0	142,6 / 596,5
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,21	0,75	3,65
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,68	0,00	4,35
Szénhidrát (gr):	15,28	15,10	18,72	14,85	21,48
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

Csőbensült burgonya hal (Sertés apróhús (b)			Citromos kapros csirkés k			Zabpelyhes húsgombóc (			Párolt pulykamell (b)			
* Allergén	T,G,H		T,Z		G							
** Tápanyag:	EN=433,48 ZS=24,87 TZS= 4,10 FH=15,69 SZH=35,70 CK= 0,00 SÓ= 1,45 KA= 60,11	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=133,44 ZS= 6,82 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH= 4,23 CK= 0,00 SÓ= 1,47 KA= 26,03	EN=110,98 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 9,95 SZH= 8,30 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,86	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71							
* Allergén	Narancs (b)		Tökfőzelék (l)		Tejbedara (l)		Karalábé főzelék (l)		Parajfőzelék (l)			
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72	EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07							
* Allergén			Banán (b)		Kakaós szórát (b)		Banán (b)		Mandarin (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63							
Energia (KC/KJ):	466,7 / 1953,5		300,5 / 1257,6		353,2 / 1478,2		396,1 / 1658,0		337,9 / 1181,7			
Zsír (gr):	24,87		10,03		12,45		5,73		16,11			
Telített zsírsav (gr):	4,10		0,00		0,00		0,00		0,00			
Fehérje (gr):	16,17		14,57		20,67		21,40		17,34			
Szénhidrát (gr):	42,59		34,89		36,78		61,23		25,32			
Cukor (gr):	0,00		0,00		5,00		0,00		0,00			
össz.Só (gr):	1,45		1,51		1,73		1,51		2,01			
Kalcium (Mgr):	95,59		145,20		270,78		330,97		71,42			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.09 - 2026.02.15

(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	Tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN=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	Laktózmentes sajtkrém (l)	Kométa csmellsonka krém	Pannónia sajtkrém (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	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=140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	T EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	T EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	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	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kigyóuborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Póréhagyma (b)
** Tápanyag:	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 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	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	276,4 / 1156,3	361,8 / 1513,8	336,6 / 1408,1	270,0 / 1129,5	277,0 / 1158,8
Zsír (gr):	12,98	14,48	17,78	10,28	12,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,14	5,84	1,19	4,14
Fehérje (gr):	13,77	12,92	15,87	13,00	13,01
Szénhidrát (gr):	25,53	30,44	27,48	30,72	28,05
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,77	0,45	0,64	0,66
Kalcium (Mgr):	326,70	240,00	242,70	242,80	313,96

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1048,0 / 4385,6	897,8 / 3757,2	1048,8 / 4392,3	905,5 / 3790,2	971,8 / 3829,9
Zsír (gr):	45,75	28,65	43,00	20,45	39,75
Telített zsírsav (gr):	6,28	3,23	9,27	2,28	6,19
Fehérje (gr):	37,33	32,57	50,96	37,25	43,05
Szénhidrát (gr):	116,25	106,77	109,15	138,26	99,51
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,68	2,30	3,36	2,16	2,88
Kalcium (Mgr):	639,62	398,37	697,26	577,55	578,05