

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Cini Minis fahéjas (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Lazakrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	T EN= 38,00 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 0,00	S EN= 49,10 ZS= 4,40 TZS= 1,34 FH= 2,20 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* Allergén		Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén			Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	210,0 / 878,4	281,1 / 1184,3	194,6 / 810,5	166,2 / 696,0	212,9 / 891,3
Zsír (gr):	7,29	13,17	6,66	4,49	8,48
Telített zsírsav (gr):	0,33	2,94	1,28	0,14	2,29
Fehérje (gr):	6,33	13,45	4,96	4,81	5,63
Szénhidrát (gr):	29,07	25,64	26,81	24,79	26,84
Cukor (gr):	7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,71	0,04	0,05	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	159,55	3,78	3,78	3,78

Tízórai

	Málnás tejturmix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Actimel (b)	Almalé 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	64,5 / 270,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,15	1,50	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,15	2,80	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	18,00	12,00	15,10	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd

	Sonkafelfűjt (b)	Temesvári csirkeragu (b)	Párolt sertéscomb (b)	Tejszínes sajtos pmell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T,G,E	T,G		T	
** Tápanyag:	EN=131,73 ZS= 7,17 TZS= 0,03 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,49 KA= 42,10	EN=161,55 ZS= 8,49 TZS= 2,10 FH=14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 38,17	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=263,99 ZS=17,87 TZS= 2,10 FH=16,58 SZH= 7,89 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=132,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Mexikói főzelék (b)	Orsó tészta (b)	Céklafőzelék (b)
** Tápanyag:	G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	G,T EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	E,G EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	G,T EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
** 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	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	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):	261,9 / 1096,2	385,4 / 1618,5	324,1 / 1357,7	443,9 / 1857,3	265,9 / 1112,6
Zsír (gr):	9,46	11,66	11,80	19,38	10,51
Telített zsírsav (gr):	0,85	2,10	1,40	2,10	0,00
Fehérje (gr):	18,12	18,15	17,23	21,08	15,03
Szénhidrát (gr):	23,65	52,25	31,94	43,04	25,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,53	1,98	1,01	2,21	0,98
Kalcium (Mgr):	96,36	150,29	131,37	199,63	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
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 ** 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: Edámi sajt szelet (b) T EN= 62,80 ZS= 4,60 TZS= 3,00 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	* Allergén ** Tápanyag: Házi kakaós csiga (b) T,G,E EN=139,10 ZS= 3,02 TZS= 0,00 FH= 4,63 SZH=22,82 CK= 2,50 SÓ= 0,10 KA= 35,52	* Allergén ** Tápanyag: Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	* 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
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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: 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: 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: Paradisom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kigyóborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: 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
** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 277,4 / 1160,6	235,3 / 987,8	223,1 / 933,2	237,0 / 987,5	342,7 / 1433,9
Zsír (gr): 12,52	7,60	7,22	8,51	12,24
Telített zsírsav (gr): 4,09	1,33	0,00	1,09	1,06
Fehérje (gr): 12,58	11,80	9,13	10,50	14,42
Szénhidrát (gr): 27,99	28,00	29,87	28,86	43,33
Cukor (gr): 0,00	0,00	2,50	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,42	0,11	0,10	1,02	0,17
Kalcium (Mgr): 343,66	212,43	215,52	210,05	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 885,4 / 3704,4	970,8 / 4080,1	817,8 / 3419,4	911,7 / 3810,7	941,5 / 3939,9
Zsír (gr): 33,62	32,58	27,18	32,38	35,43
Telített zsírsav (gr): 5,27	6,38	2,68	3,33	3,34
Fehérje (gr): 42,13	43,55	34,13	36,39	39,58
Szénhidrát (gr): 98,48	123,88	100,63	111,80	111,59
Cukor (gr): 8,47	5,00	7,50	5,00	6,00
össz.Só (gr): 2,94	2,79	1,15	3,28	1,41
Kalcium (Mgr): 833,57	522,27	470,67	413,47	490,89

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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= 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:	Csurgatott méz (b)	Tojáskrém (b) M,E	Lazackrém (b) H,M	Fokhagymás vajkrém (b) T	Pick sertés párizsikrém (b) S
	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= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 38,00 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 0,00	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Búzakenyér (b) G	Kigyóborka (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélpáradicsom (b)
	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	223,9 / 936,7	201,0 / 837,1	194,6 / 810,5	166,2 / 696,0	194,8 / 815,8
Zsír (gr):	7,76	8,07	6,66	4,49	6,63
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	0,14	2,00
Fehérje (gr):	8,82	6,56	4,96	4,81	5,23
Szénhidrát (gr):	29,02	23,96	26,81	24,79	26,87
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	11,28	3,78	3,78	3,78

Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Málnás tejtermék (b) T	Narancslé 100%-os (b)	Actimel (b) T	Almalé 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b) T
	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	64,5 / 270,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,15	1,50	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,15	2,80	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	18,00	12,00	15,10	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Sonkafelfűjt (b) T,G,E	Temesvári csirkeragu (b) T,G	Párolt sertéscomb (b)	Tejszínes sajtos pmell (b) T	Sertés apróhús (b)
	EN=131,73 ZS= 7,17 TZS= 0,03 FH=12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 1,49 KA= 42,10	EN=161,55 ZS= 8,49 TZS= 2,10 FH=14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 38,17	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=263,99 ZS=17,87 TZS= 2,10 FH=16,58 SZH= 7,89 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=132,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén ** Tápanyag:	Brokkolifőzelék (b) G,T	Főtt burgonya (b)	Mexikói főzelék (b) G,T	Burgonyapüré (b) T	Céklafőzelék (b) G,T
	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	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=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
* Allergén ** Tápanyag:	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	261,9 / 1096,2	311,6 / 1309,6	316,0 / 1323,9	457,6 / 1914,6	265,9 / 1112,6
Zsír (gr):	9,46	8,70	11,80	21,92	10,51
Telített zsírsav (gr):	0,85	2,10	1,40	2,10	0,00
Fehérje (gr):	18,12	16,67	17,07	20,13	15,03
Szénhidrát (gr):	23,65	38,81	30,73	41,93	25,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,53	1,98	1,01	1,43	0,98
Kalcium (Mgr):	96,36	105,91	100,34	235,78	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(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

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Edámi sajt krém (b)	Tavaszi túrókrém (b)	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Vaníliás krémtúró (b)
** Tápanyag:	EN= 89,80 ZS= 7,60 TZS= 3,95 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA=160,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kígyóborka (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	274,4 / 1148,1	235,3 / 987,8	248,2 / 1038,4	234,0 / 974,9	361,3 / 1512,0
Zsír (gr):	12,39	7,60	7,84	8,38	12,26
Telített zsírsav (gr):	4,09	1,33	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	14,21	11,80	8,88	12,13	16,47
Szénhidrát (gr):	25,87	28,00	34,57	26,75	45,67
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,42	0,11	0,02	1,02	0,17
Kalcium (Mgr):	343,66	212,43	180,00	210,05	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	896,3 / 3750,1	816,9 / 3424,0	834,8 / 3490,8	922,4 / 3855,5	942,1 / 3942,5
Zsír (gr):	33,96	24,51	27,80	34,79	33,60
Telített zsírsav (gr):	6,04	5,48	3,77	3,34	3,09
Fehérje (gr):	46,25	35,19	33,71	37,07	41,23
Szénhidrát (gr):	96,32	108,77	104,11	108,57	113,97
Cukor (gr):	4,50	5,00	5,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,96	2,14	1,06	2,50	1,17
Kalcium (Mgr):	833,57	329,62	404,12	449,62	490,89

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

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

Reggeli					
	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Cini Minis fahéjas (b)	Tepsis bundás kenyér (l)	Lazakrém (b)	Kométa kem. sült sonkacr	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	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= 49,10 ZS= 4,40 TZS= 1,34 FH= 2,20 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* Allergén		Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén			Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	238,0 / 995,4	280,1 / 1172,5	194,6 / 810,5	170,7 / 714,5	212,9 / 891,3
Zsír (gr):	8,69	13,17	6,66	4,04	8,48
Telített zsírsav (gr):	0,33	2,94	1,28	1,27	2,29
Fehérje (gr):	7,83	13,31	4,96	7,28	5,63
Szénhidrát (gr):	31,22	25,60	26,81	24,44	26,84
Cukor (gr):	7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,26	0,49	0,04	0,29	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	157,55	3,78	3,78	3,78

Tízórai					
	Málnás LM tejturmix (l)	Narancslé 100%-os (b)	Banános tejturmix (l)	Almalé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 14,81 SZH= 7,06 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,15	4,20	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,15	4,50	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,63	18,00	15,28	15,10	15,90
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	213,55	0,00	180,00

Ebéd					
	Sonkafelfűjt (b)	Temesvári csirkeragu (l)	Párolt sertéscomb (b)	Tejszínes sajtos pmell (l)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T,G,E	T,G		T	
** Tápanyag:	EN=131,73 ZS= 7,17 TZS= 0,03 FH=12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 1,49 KA= 42,10	EN=197,30 ZS=11,77 TZS= 4,20 FH=14,81 SZH= 7,06 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 30,67	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=262,69 ZS=17,87 TZS= 0,00 FH=16,32 SZH= 7,85 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=156,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
	Brokkolifőzelék (l)	Párolt rizs (b)	Mexikói főzelék (l)	Orsó tészta (b)	Céklafőzelék (l)
* Allergén	T,G		T,G	E,G	T,G
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH=12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10
** 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	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	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):	305,4 / 1279,0	421,1 / 1762,5	299,7 / 1256,1	442,6 / 1852,5	254,7 / 1065,8
Zsír (gr):	14,05	14,94	9,80	19,38	9,95
Telített zsírsav (gr):	2,98	4,20	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	19,16	18,92	16,55	20,82	14,43
Szénhidrát (gr):	22,81	53,10	30,95	43,00	24,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,52	1,98	1,05	1,97	1,02
Kalcium (Mgr):	72,36	142,79	131,37	223,63	86,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Laktózmentes sajt (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Csurgatott méz (b)
* Allergén	T	T		M	
** 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= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G		G		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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Jégretek (b)				
** Tápanyag:	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	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
Energia (KC/KJ):	309,8 / 1296,0	307,2 / 1285,1	276,2 / 1155,4	265,0 / 1104,5	251,9 / 1053,7
Zsír (gr):	14,52	14,40	9,24	9,91	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	13,68	15,14	10,38	12,00	10,32
Szénhidrát (gr):	30,34	27,50	36,72	31,01	31,17
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	1,28	0,28
Kalcium (Mgr):	387,66	385,80	240,00	270,05	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	989,4 / 4139,6	1077,4 / 4509,5	890,6 / 3724,3	942,8 / 3941,5	839,5 / 3512,9
Zsír (gr):	41,61	42,66	29,90	33,33	31,79
Telített zsírsav (gr):	4,40	8,24	2,37	2,36	3,38
Fehérje (gr):	45,77	47,51	36,39	40,10	34,88
Szénhidrát (gr):	101,99	124,19	109,76	113,56	98,62
Cukor (gr):	8,47	5,00	6,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	3,25	2,75	1,56	3,53	1,75
Kalcium (Mgr):	913,57	686,14	588,70	497,47	510,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

** 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	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
	Cini Minis fahéjas (b) G ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tepsis bundás kenyér (d) G,E EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Kométa csmeillonka krém G EN=140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 49,10 ZS= 4,40 TZS= 1,34 FH= 2,20 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* Allergén	* 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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,18 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= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=20,24 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	252,0 / 1055,4	172,1 / 720,5	194,6 / 810,5	269,0 / 1126,3	212,9 / 891,3
Zsír (gr):	5,19	3,97	6,66	8,39	8,48
Telített zsírsav (gr):	0,33	0,14	1,28	2,28	2,29
Fehérje (gr):	2,19	7,95	4,96	8,18	5,63
Szénhidrát (gr):	48,62	24,66	26,81	24,49	26,84
Cukor (gr):	7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,49	0,04	0,51	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	13,55	3,78	3,78	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	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	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	Házi trópusi rizstejturmix (d) 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= 146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	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=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	146,6 / 614,2	69,0 / 289,5	123,7 / 518,2	64,5 / 270,0	130,6 / 547,2
Zsír (gr):	1,73	0,15	1,05	0,00	1,58
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,87	0,15	0,18	0,00	0,27
Szénhidrát (gr):	30,68	18,00	27,68	15,10	28,95
Cukor (gr):	1,00	0,00	7,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	153,55	0,00	180,00

Ébéd

* Allergén	Sonkafelfűjt (d) G ** Tápanyag: EN= 93,68 ZS= 4,34 TZS= 0,98 FH= 9,34 SZH= 4,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 24,50	Temesvári csirkeragu (d) G EN=146,25 ZS= 5,75 TZS= 0,00 FH=13,71 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,67	Párolt sertéscomb (b) EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	Tejszínes sajtos pmell (d) EN=228,49 ZS=13,78 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=14,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,04	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
	Brokkolifőzelék (d) G ** Tápanyag: EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	Párolt rizs (b) EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	Mexikói főzelék (d) G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	Orsó tészta (b) E,G EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	Cékafőzelék rizstejjel (d) G EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
** 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	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	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	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
	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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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):	234,3 / 981,3	370,1 / 1548,9	290,6 / 1218,3	408,4 / 1709,5	269,4 / 1127,6
Zsír (gr):	5,74	8,92	8,72	15,29	9,64
Telített zsírsav (gr):	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,88	17,82	15,11	15,11	13,62
Szénhidrát (gr):	27,91	55,00	32,64	49,20	29,99
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,03	1,97	0,98	1,97	0,98
Kalcium (Mgr):	114,76	160,79	107,37	115,63	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) 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
Violife növényi sajt szelet	Violife növényi sajtkrém (	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Csurgatott méz (b)
* 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= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Jégretek (b)				
** Tápanyag: 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	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

Energia (KC/KJ):	306,4 / 1283,2	303,8 / 1272,3	290,2 / 1215,4	279,0 / 1164,5	265,9 / 1113,7
Zsír (gr):	9,62	9,50	5,74	6,41	5,66
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	3,24	4,70	4,74	6,36	4,68
Szénhidrát (gr):	51,24	48,40	54,12	48,41	48,57
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	1,02	0,02
Kalcium (Mgr):	243,66	241,80	240,00	270,05	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	939,3 / 3934,2	915,0 / 3831,1	899,1 / 3762,4	1021,0 / 4270,2	878,7 / 3679,7
Zsír (gr):	22,28	22,54	22,16	30,09	25,35
Telített zsírsav (gr):	2,55	1,24	2,37	3,37	3,38
Fehérje (gr):	21,18	30,62	24,99	29,65	24,20
Szénhidrát (gr):	158,45	146,06	141,25	137,21	134,34
Cukor (gr):	8,47	5,00	12,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	2,04	2,47	1,04	3,50	1,26
Kalcium (Mgr):	811,97	416,14	504,70	389,47	534,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Cini Minis fahéjas (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Lazakrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Kométa csirkemellsonka (b)
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 38,00 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00
* Allergén		Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén			Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH=15,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	210,0 / 878,4	281,1 / 1184,3	194,6 / 810,5	166,2 / 696,0	184,4 / 771,9
Zsír (gr):	7,29	13,17	6,66	4,49	5,88
Telített zsírsav (gr):	0,33	2,94	1,28	0,14	1,19
Fehérje (gr):	6,33	13,45	4,96	4,81	7,03
Szénhidrát (gr):	29,07	25,64	26,81	24,79	26,86
Cukor (gr):	7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,71	0,04	0,05	0,50
Kalcium (Mgr):	180,00	159,55	3,78	3,78	3,78

Tízórai

	Málnás tejturmix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Actimel (b)	Almalé 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH=12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH=14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	64,5 / 270,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,15	1,50	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,15	2,80	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	18,00	12,00	15,10	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd

	Sonkafelűjt (b)	Temesvári csirkeragu (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejszínes sajtos pmell (b)	Pulyka apróhús (b)
* Allergén	T,G,E	T,G		T	
** Tápanyag:	EN=131,73 ZS= 7,17 TZS= 0,03 FH=12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 1,49 KA= 42,10	EN=161,55 ZS= 8,49 TZS= 2,10 FH=14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 38,17	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=263,99 ZS=17,87 TZS= 2,10 FH=16,58 SZH= 7,89 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=132,04	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Mexikói főzelék (b)	Orsó tészta (b)	Cékla főzelék (b)
** Tápanyag:	G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	G,T EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	G,T EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	E,G EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	G,T EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
** 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	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	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):	261,9 / 1096,2	385,4 / 1618,5	288,6 / 1209,3	443,9 / 1857,3	265,7 / 1112,1
Zsír (gr):	9,46	11,66	6,67	19,38	11,27
Telített zsírsav (gr):	0,85	2,10	1,40	2,10	0,00
Fehérje (gr):	18,12	18,15	19,75	21,08	14,77
Szénhidrát (gr):	23,65	52,25	32,53	43,04	24,18
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,53	1,98	1,50	2,21	0,98
Kalcium (Mgr):	96,36	150,29	129,21	199,63	104,81

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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 ** 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: Edámi sajt szelet (b) T EN= 62,80 ZS= 4,60 TZS= 3,00 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	* Allergén ** Tápanyag: Házi kakaós csiga (b) T,G,E EN=139,10 ZS= 3,02 TZS= 0,00 FH= 4,63 SZH=22,82 CK= 2,50 SÓ= 0,10 KA= 35,52	* Allergén ** Tápanyag: Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	* 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
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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) 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: 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: 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: Paradisom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: Kigyóborka (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: 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: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
* Allergén ** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
Energia (KC/KJ): 277,4 / 1160,6	235,3 / 987,8	223,1 / 933,2	237,0 / 987,5	342,7 / 1433,9
Zsír (gr): 12,52	7,60	7,22	8,51	12,24
Telített zsírsav (gr): 4,09	1,33	0,00	1,09	1,06
Fehérje (gr): 12,58	11,80	9,13	10,50	14,42
Szénhidrát (gr): 27,99	28,00	29,87	28,86	43,33
Cukor (gr): 0,00	0,00	2,50	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,42	0,11	0,10	1,02	0,17
Kalcium (Mgr): 343,66	212,43	215,52	210,05	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 885,4 / 3704,4	970,8 / 4080,1	782,3 / 3271,0	911,7 / 3810,7	912,9 / 3820,1
Zsír (gr): 33,62	32,58	22,05	32,38	33,59
Telített zsírsav (gr): 5,27	6,38	2,68	3,33	2,25
Fehérje (gr): 42,13	43,55	36,65	36,39	40,72
Szénhidrát (gr): 98,48	123,88	101,21	111,80	110,11
Cukor (gr): 8,47	5,00	7,50	5,00	6,00
össz.Só (gr): 2,94	2,79	1,64	3,28	1,65
Kalcium (Mgr): 833,57	522,27	468,51	413,47	485,36

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(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, 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

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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
Cini Minis fahéjas (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonka (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	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	Pick sertés párizsi (b) S EN= 49,10 ZS= 4,40 TZS= 1,34 FH= 2,20 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* 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	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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,18 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= 0,75 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
** 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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 252,0 / 1055,4	173,8 / 727,5	194,6 / 810,5	269,0 / 1126,3	212,9 / 891,3
Zsír (gr): 5,19	4,19	6,66	8,39	8,48
Telített zsírsav (gr): 0,33	1,33	1,28	2,28	2,29
Fehérje (gr): 2,19	8,15	4,96	8,18	5,63
Szénhidrát (gr): 48,62	24,04	26,81	24,49	26,84
Cukor (gr): 7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	0,38	0,04	0,51	0,26
Kalcium (Mgr): 240,00	5,18	3,78	3,78	3,78

Tízórai

Málnás rizstejturmix (d) ** Tápanyag: EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	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	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	Házi trópusi rizstejturmix (d) EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
Energia (KC/KJ): 146,6 / 614,2	69,0 / 289,5	123,7 / 518,2	64,5 / 270,0	130,6 / 547,2
Zsír (gr): 1,73	0,15	1,05	0,00	1,58
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,87	0,15	0,18	0,00	0,27
Szénhidrát (gr): 30,68	18,00	27,68	15,10	28,95
Cukor (gr): 1,00	0,00	7,00	0,00	1,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 213,55	0,00	153,55	0,00	180,00

Ebéd

Sonkafelfűjt (d) * Allergén ** Tápanyag: EN= 93,68 ZS= 4,34 TZS= 0,98 FH= 9,34 SZH= 4,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 24,50	Temesvári csirkeragu (d) G EN=146,25 ZS= 5,75 TZS= 0,00 FH=13,71 SZH= 8,96 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,67	Párolt sertéscomb (b) EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	Tejszínes sajtos pmell (d) EN=228,49 ZS=13,78 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=14,05 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,04	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
Brokkolifőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	Párolt rizs (b) EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	Mexikói főzelék (d) G EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	Durum tészta köret (d) E,G EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Céklafőzelék rizstejjel (d) G EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
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	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	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	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): 234,3 / 981,3	370,1 / 1548,9	290,6 / 1218,3	492,4 / 2061,1	269,4 / 1127,6
Zsír (gr): 5,74	8,92	8,72	15,86	9,64
Telített zsírsav (gr): 1,13	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 14,88	17,82	15,11	17,11	13,62
Szénhidrát (gr): 27,91	55,00	32,64	67,33	29,99
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 2,03	1,97	0,98	1,97	0,98
Kalcium (Mgr): 114,76	160,79	107,37	108,43	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) 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
Violife növényi sajt szelet	Violife növényi sajtkrém (	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Csurgatott méz (b)
* 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= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Német zsemle (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (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	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Jégretek (b)				
** Tápanyag: 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	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

Energia (KC/KJ):	306,4 / 1283,2	303,8 / 1272,3	290,2 / 1215,4	279,0 / 1164,5	265,9 / 1113,7
Zsír (gr):	9,62	9,50	5,74	6,41	5,66
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	3,24	4,70	4,74	6,36	4,68
Szénhidrát (gr):	51,24	48,40	54,12	48,41	48,57
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	1,02	0,02
Kalcium (Mgr):	243,66	241,80	240,00	270,05	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	939,3 / 3934,2	916,7 / 3838,1	899,1 / 3762,4	1105,0 / 4621,9	878,7 / 3679,7
Zsír (gr):	22,28	22,76	22,16	30,66	25,35
Telített zsírsav (gr):	2,55	2,43	2,37	3,37	3,38
Fehérje (gr):	21,18	30,82	24,99	31,65	24,20
Szénhidrát (gr):	158,45	145,44	141,25	155,34	134,34
Cukor (gr):	8,47	5,00	12,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	2,04	2,36	1,04	3,50	1,26
Kalcium (Mgr):	811,97	407,77	504,70	382,27	534,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(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, 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					
	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Cini Minis fahéjas (b)	Tepsis bundás kenyér (b)	Lazakrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 38,00 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 0,00	EN= 49,10 ZS= 4,40 TZS= 1,34 FH= 2,20 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* Allergén		Zöldpaprika (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén			Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsos baguette (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúbor (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	210,0 / 878,4	281,1 / 1184,3	194,6 / 810,5	166,2 / 696,0	210,1 / 879,6
Zsír (gr):	7,29	13,17	6,66	4,49	8,46
Telített zsírsav (gr):	0,33	2,94	1,28	0,14	2,29
Fehérje (gr):	6,33	13,45	4,96	4,81	5,58
Szénhidrát (gr):	29,07	25,64	26,81	24,79	26,29
Cukor (gr):	7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,71	0,04	0,05	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	159,55	3,78	3,78	6,48

Tízórai					
	Málnás tejturmix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Actimel (b)	Almalé 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	64,5 / 270,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,15	1,50	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,15	2,80	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	18,00	12,00	15,10	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd					
	Sonkafelfűjt (b)	Temesvári csirkeragu (b)	Párolt sertéscsomb (b)	Tejszínes sajtos pmell (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén	T,G,E	T,G		T	
** Tápanyag:	EN=131,73 ZS= 7,17 TZS= 0,03 FH= 12,51 SZH= 4,26 CK= 0,00 SÓ= 1,49 KA= 42,10	EN=161,55 ZS= 8,49 TZS= 2,10 FH=14,04 SZH= 6,21 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 38,17	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=263,99 ZS=17,87 TZS= 2,10 FH=16,58 SZH= 7,89 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=132,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Mexikói főzelék (b)	Orsó tészta (b)	Céklafőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
** 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	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	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):	261,9 / 1096,2	385,4 / 1618,5	324,1 / 1357,7	443,9 / 1857,3	265,9 / 1112,6
Zsír (gr):	9,46	11,66	11,80	19,38	10,51
Telített zsírsav (gr):	0,85	2,10	1,40	2,10	0,00
Fehérje (gr):	18,12	18,15	17,23	21,08	15,03
Szénhidrát (gr):	23,65	52,25	31,94	43,04	25,69
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,53	1,98	1,01	2,21	0,98
Kalcium (Mgr):	96,36	150,29	131,37	199,63	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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 ** 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: Edámi sajt szelet (b) T EN= 62,80 ZS= 4,60 TZS= 3,00 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63	* Allergén ** Tápanyag: Házi kakaós csiga (b) T,G,E EN=139,10 ZS= 3,02 TZS= 0,00 FH= 4,63 SZH=22,82 CK= 2,50 SÓ= 0,10 KA= 35,52	* Allergén ** Tápanyag: Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	* 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
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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: 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: 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: Kigyóborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kigyóborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: 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
** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 277,4 / 1160,6	232,5 / 976,1	223,1 / 933,2	237,0 / 987,5	342,7 / 1433,9
Zsír (gr): 12,52	7,57	7,22	8,51	12,24
Telített zsírsav (gr): 4,09	1,33	0,00	1,09	1,06
Fehérje (gr): 12,58	11,93	9,13	10,50	14,42
Szénhidrát (gr): 27,99	28,17	29,87	28,86	43,33
Cukor (gr): 0,00	0,00	2,50	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,42	0,11	0,10	1,02	0,17
Kalcium (Mgr): 343,66	213,33	215,52	210,05	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 885,4 / 3704,4	968,0 / 4068,4	817,8 / 3419,4	911,7 / 3810,7	938,7 / 3928,3
Zsír (gr): 33,62	32,56	27,18	32,38	35,41
Telített zsírsav (gr): 5,27	6,38	2,68	3,33	3,34
Fehérje (gr): 42,13	43,68	34,13	36,39	39,53
Szénhidrát (gr): 98,48	124,06	100,63	111,80	111,04
Cukor (gr): 8,47	5,00	7,50	5,00	6,00
össz.Só (gr): 2,94	2,79	1,15	3,28	1,41
Kalcium (Mgr): 833,57	523,17	470,67	413,47	493,59

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

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

Reggeli					
* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Cini Minis fahéjas (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Lazakrém (b)	Kométa kem. sült sonkakr	Pick sertés párizsi (b)
	G		H,M		S
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	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= 49,10 ZS= 4,40 TZS= 1,34 FH= 2,20 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Rozsok baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
			G	G	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Rozsok baguette (b)
		G			G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Zöldpaprika (b)			Koktélparadicsom (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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
Energia (KC/KJ):	238,0 / 995,4	173,8 / 727,5	194,6 / 810,5	170,7 / 714,5	212,9 / 891,3
Zsír (gr):	8,69	4,19	6,66	4,04	8,48
Telített zsírsav (gr):	0,33	1,33	1,28	1,27	2,29
Fehérje (gr):	7,83	8,15	4,96	7,28	5,63
Szénhidrát (gr):	31,22	24,04	26,81	24,44	26,84
Cukor (gr):	7,47	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,26	0,38	0,04	0,29	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	5,18	3,78	3,78	3,78

Tízórai					
* Allergén	Málnás LM tejturmix (l)	Narancslé 100%-os (b)	Banános tejturmix (l)	Almalé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 9,34 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,15	4,20	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,15	4,50	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	17,63	18,00	15,28	15,10	15,90
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	213,55	0,00	180,00

Ebéd					
* Allergén	Sonkafelfűjt (d)	Temesvári csirkeragu (l)	Párolt sertéscomb (b)	Tejszínes sajtos pmell (l)	Sertés apróhús (b)
	G	T,G		T	
** Tápanyag:	EN= 93,68 ZS= 4,34 TZS= 0,98 FH= 9,34 SZH=12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 24,50	EN=197,30 ZS=11,77 TZS= 4,20 FH=14,81 SZH= 7,06 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 30,67	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=262,69 ZS=17,87 TZS= 0,00 FH=16,32 SZH= 7,85 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=156,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén	Brokkolifőzelék (l)	Párolt rizs (b)	Mexikói főzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Céklafőzelék (l)
	T,G		T,G	E,G	T,G
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH=12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10
* Allergén	Alma (b)	Banán (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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= 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):	267,4 / 1119,7	421,1 / 1762,5	299,7 / 1256,1	526,6 / 2204,1	254,7 / 1065,8
Zsír (gr):	11,22	14,94	9,80	19,95	9,95
Telített zsírsav (gr):	3,93	4,20	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,99	18,92	16,55	22,82	14,43
Szénhidrát (gr):	22,76	53,10	30,95	61,13	24,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,03	1,98	1,05	1,97	1,02
Kalcium (Mgr):	54,76	142,79	131,37	216,43	86,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.16 - 2026.02.22

(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 ** Tápanyag:	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag:	Laktózmentes sajt (b) T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	Áfonyalekvár (b) M EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Csurgatott méz (b) M EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	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	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) 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	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	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:	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) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH=0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Kígyóborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
** Tápanyag:	Jégretek (b) 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	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
Energia (KC/KJ):	309,8 / 1296,0	307,2 / 1285,1	276,2 / 1155,4	265,0 / 1104,5	251,9 / 1053,7
Zsír (gr):	14,52	14,40	9,24	9,91	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09
Fehérje (gr):	13,68	15,14	10,38	12,00	10,32
Szénhidrát (gr):	30,34	27,50	36,72	31,01	31,17
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,28	1,28	0,28
Kalcium (Mgr):	387,66	385,80	240,00	270,05	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	951,3 / 3980,4	971,1 / 4064,5	890,6 / 3724,3	1026,8 / 4293,1	839,5 / 3512,9
Zsír (gr):	38,78	33,68	29,90	33,90	31,79
Telített zsírsav (gr):	5,35	6,63	2,37	2,36	3,38
Fehérje (gr):	42,60	42,36	36,39	42,10	34,88
Szénhidrát (gr):	101,95	122,64	109,76	131,69	98,62
Cukor (gr):	8,47	5,00	6,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	2,76	2,63	1,56	3,53	1,75
Kalcium (Mgr):	895,97	533,77	588,70	490,27	510,12