

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
* Allergén ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag:	Szamócalekvár (b)	Lilahagymás sajtos túrókr	Snidlinges tojáskrém (b)	Házi csirkehúskrém (b)	Teavaj (b)
	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 38,58 ZS= 1,90 TZS= 0,00 FH= 3,01 SZH= 2,11 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,36	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	M EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kakaós kalács (b)
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	E,G EN=134,40 ZS= 2,92 TZS= 0,00 FH= 3,20 SZH=22,88 CK= 0,00 SÓ= 0,60 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kígyóborka (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	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= 4,60 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= 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):	171,5 / 717,9	168,0 / 703,4	183,6 / 768,6	173,5 / 726,1	293,0 / 1225,7
Zsír (gr):	3,58	2,60	5,52	3,74	15,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,49	5,98	5,36	8,40	8,10
Szénhidrát (gr):	28,34	27,95	26,73	24,64	29,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,11	0,12	0,60
Kalcium (Mgr):	3,78	22,14	8,58	10,45	182,50
Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Banános tejturmix (b)	Körtelé (b)	Barackos tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
	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= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	63,0 / 268,5	117,7 / 492,1	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,21	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,68	0,60	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	15,87	18,45	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00	183,55
Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Sajtropogós (b)	Májgaluskaleves (b)	Sült sertéskaraj (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (b)
	T,G,E EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Zöldborsófőzelék (b)	Meggyes mákos kocka (b)	Paradicsomos káposztafő	Royalfőzelék (b)	Édesburgonyapüré (b)
	G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	T,G,K,E EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	T EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
** Tápanyag:	Alma (b)		Banán (b)	Narancs (b)	Banán (b)
	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	368,6 / 1541,1	439,3 / 1842,2	348,9 / 1453,7	216,2 / 904,5	374,0 / 1565,2
Zsír (gr):	13,63	16,42	15,28	4,49	10,05
Telített zsírsav (gr):	0,03	1,40	0,00	0,15	0,03
Fehérje (gr):	19,31	16,13	15,87	19,95	15,64
Szénhidrát (gr):	37,65	54,12	33,36	20,34	51,01
Cukor (gr):	0,00	17,50	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	0,13	1,48	1,59	2,96
Kalcium (Mgr):	274,84	192,58	107,69	129,21	105,33

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pulykamell sonka (b)	Natúr vajkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
* Allergén		T	M	S	T
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (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= 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	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kiskifli (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G,T			G,T	G
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)			Savanyú káposzta (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	214,6 / 897,6	234,6 / 981,5	224,0 / 932,8	229,4 / 959,4	225,2 / 942,8
Zsír (gr):	8,08	9,78	5,12	11,08	8,48
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,14	0,14	1,06	3,81
Fehérje (gr):	10,99	9,51	9,03	8,64	8,51
Szénhidrát (gr):	23,11	26,19	33,02	23,30	27,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,52	0,02	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	182,70	188,09	186,60	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	874,8 / 3658,7	904,9 / 3795,7	874,2 / 3647,2	700,1 / 2928,9	1036,8 / 4338,7
Zsír (gr):	29,49	28,95	30,14	19,46	37,20
Telített zsírsav (gr):	2,18	1,68	1,09	2,30	3,84
Fehérje (gr):	39,29	31,78	34,94	37,59	36,40
Szénhidrát (gr):	104,52	126,25	108,98	86,73	131,08
Cukor (gr):	6,00	22,50	12,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	0,93	0,14	2,11	1,73	3,88
Kalcium (Mgr):	673,97	397,42	484,93	326,26	477,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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:	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén ** Tápanyag:	Szamócalekvár (b)	Lilahagymás sajtos túrókr	Snidlinges tojáskrém (b)	Házi csirkehúskrém (b)	Teavaj (b)
	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 38,58 ZS= 1,90 TZS= 0,00 FH= 3,01 SZH= 2,11 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,36	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	M EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Kakaós kalács (b)
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	E,G EN= 134,40 ZS= 2,92 TZS= 0,00 FH= 3,20 SZH= 22,88 CK= 0,00 SÓ= 0,60 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (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	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= 4,60 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= 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):	171,5 / 717,9	165,0 / 690,9	175,6 / 735,0	173,5 / 726,1	293,0 / 1225,7
Zsír (gr):	3,58	2,47	5,04	3,74	15,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,09	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,49	7,62	6,56	8,40	8,10
Szénhidrát (gr):	28,34	25,83	24,41	24,64	29,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,11	0,12	0,60
Kalcium (Mgr):	3,78	22,14	8,58	10,45	182,50

Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Banános tejturmix (b)	Körtelé (b)	Barackos tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
	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= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	63,0 / 268,5	117,7 / 492,1	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,21	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,68	0,60	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	15,87	18,45	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00	183,55

Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Sajtropogós (b)	Párolt csirkemáj (b)	Sült sertéskaraj (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (b)
	T,G,E EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	EN=125,30 ZS= 7,08 TZS= 0,00 FH=11,87 SZH= 2,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 2,73	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Zöldborsófőzelék (b)	Burgonyapüré (b)	Paradicsomos káposztafő	Royalfőzelék (b)	Édesburgonyapüré (b)
	G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	T EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35	G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	T EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
** Tápanyag:	Alma (b)	Alma (b)	Banán (b)	Banán (b)	Banán (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= 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
Energia (KC/KJ):	368,6 / 1541,1	286,4 / 1198,7	348,9 / 1453,7	240,6 / 1006,8	374,0 / 1565,2
Zsír (gr):	13,63	11,13	15,28	4,49	10,05
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,15	0,03
Fehérje (gr):	19,31	15,74	15,87	19,46	15,64
Szénhidrát (gr):	37,65	28,94	33,36	26,74	51,01
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	1,19	1,48	1,59	2,96
Kalcium (Mgr):	274,84	50,53	107,69	154,12	105,33

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pulykamell sonkakrém (b)	Natúr vajkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Nosztalgia párizsi krém (b)	Mozzarella sajtkrém (b)
* Allergén	T	T	M	S	T
** Tápanyag:	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00
	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
	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Kigyóuborka (b)	Savanyú káposzta (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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):	233,2 / 975,7	234,6 / 981,5	220,8 / 919,4	248,0 / 1037,5	215,8 / 903,4
Zsír (gr):	8,10	9,78	4,98	11,10	8,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,14	1,09	3,95
Fehérje (gr):	13,04	9,51	10,69	10,69	9,45
Szénhidrát (gr):	25,45	26,19	30,85	25,65	23,82
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,52	0,02	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	182,70	189,39	186,60	5,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	893,4 / 3736,8	749,0 / 3139,6	863,0 / 3600,2	743,2 / 3109,3	1027,4 / 4299,3
Zsír (gr):	29,51	23,53	29,51	19,48	36,72
Telített zsírsav (gr):	2,22	0,29	1,24	2,34	3,98
Fehérje (gr):	41,34	33,02	37,80	39,15	37,34
Szénhidrát (gr):	106,87	98,96	104,49	95,47	127,76
Cukor (gr):	6,00	5,00	12,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	0,93	1,21	2,11	1,73	3,88
Kalcium (Mgr):	673,97	255,38	486,23	351,17	476,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Szamócalekvár (b)	Lilahagymás sajtkrém (l)	Snidlinges tojáskrém (b)	Házi csirkehúskrém (b)	Csurgatott méz (b)
* Allergén		T	E	M	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,08 ZS=10,62 TZS= 1,71 FH= 5,02 SZH= 1,81 CK= 0,00 SÓ= 0,03 KA=149,46	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	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)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búza kenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búza kenyér (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kígyóborka (b)	Búza kenyér (b)
* Allergén	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 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= 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):	171,5 / 717,9	252,5 / 1057,0	183,6 / 768,6	173,5 / 726,1	251,9 / 1053,7
Zsír (gr):	3,58	11,32	5,52	3,74	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,85	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,49	7,99	5,36	8,40	10,32
Szénhidrát (gr):	28,34	27,65	26,73	24,64	31,17
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr):	0,02	0,03	0,11	0,12	0,28
Kalcium (Mgr):	3,78	153,24	8,58	10,45	240,00

Tízórai					
	Banános tejturmix (l)	Körtelé (b)	Barackos smoothie (l)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
* Allergén	T		T		T
** 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	EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	63,0 / 268,5	130,2 / 544,4	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,21	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,68	0,60	4,15
Szénhidrát (gr):	15,28	18,00	18,72	18,45	22,83
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,02	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd					
	Sajtropogós (l)	Májgaluskaleves (b)	Sült sertéskaraj (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (b)
* Allergén	G,T,E	G,Z,E			G,H,E
** Tápanyag:	EN=185,82 ZS= 8,89 TZS= 0,03 FH=10,43 SZH=16,05 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=220,54	EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
	Zöldborsófőzelék (l)	Tejberizs (l)	Paradicsomos káposzta fő	Royalfőzelék (l)	Édesburgonyapüré (l)
* Allergén	T,G	T	G	T,G	T
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH=29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90
	Alma (b)		Banán (b)	Narancs (b)	Banán (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= 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= 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
Energia (KC/KJ):	341,3 / 1426,4	467,5 / 1955,7	348,9 / 1453,7	216,2 / 904,5	374,2 / 1566,2
Zsír (gr):	10,63	12,36	15,28	4,49	10,05
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,15	0,98
Fehérje (gr):	18,98	23,16	15,87	19,95	15,62
Szénhidrát (gr):	37,71	67,41	33,36	20,29	50,96
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,63	0,52	1,48	1,66	3,00
Kalcium (Mgr):	335,35	362,30	107,69	129,21	105,33

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pulykamell sonka (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Vöröslencsekrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)
* Allergén		T	M	S	T
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
	Vénusz margarin (b)	Búzákenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (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= 2,70	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
	Búzákenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Búzákenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G			G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)			Savanyú káposzta (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	261,2 / 1092,7	273,8 / 1145,3	252,0 / 1049,8	276,0 / 1154,5	232,4 / 972,8
Zsír (gr):	9,50	12,18	6,52	12,50	9,28
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,14	0,14	1,09	0,95
Fehérje (gr):	14,54	12,87	10,53	12,19	8,31
Szénhidrát (gr):	27,60	27,48	35,17	27,80	27,24
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,66	0,78	0,28	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	312,70	248,09	246,60	150,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	894,1 / 3739,1	1056,9 / 4426,6	914,7 / 3816,5	746,8 / 3124,0	1003,1 / 4197,7
Zsír (gr):	27,91	36,01	31,54	20,88	32,04
Telített zsírsav (gr):	2,22	5,99	1,09	2,34	3,02
Fehérje (gr):	42,51	44,17	36,44	41,14	38,39
Szénhidrát (gr):	108,93	140,53	113,98	91,17	132,20
Cukor (gr):	6,00	10,00	16,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,11	1,22	2,57	2,05	3,45
Kalcium (Mgr):	794,48	828,24	544,36	386,26	679,46

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(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

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	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
Szamócalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lilahagymás sajtkrém (d) EN=105,68 ZS= 9,22 TZS= 1,71 FH= 0,22 SZH= 5,31 CK= 0,00 SÓ= 0,03 KA= 5,46	Snidinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Házi csirkehúskrém (b) M EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Búzakenyér (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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigýúborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 171,5 / 717,9	235,1 / 984,2	183,6 / 768,6	173,5 / 726,1	265,9 / 1113,7
Zsír (gr): 3,58	9,92	5,52	3,74	5,66
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,85	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr): 4,49	3,19	5,36	8,40	4,68
Szénhidrát (gr): 28,34	31,15	26,73	24,64	48,57
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr): 0,02	0,03	0,11	0,12	0,02
Kalcium (Mgr): 3,78	9,24	8,58	10,45	240,00

Tízórai

Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2	63,0 / 268,5	129,7 / 543,3	81,0 / 339,0	153,4 / 642,5
Zsír (gr): 1,05	0,15	1,59	0,15	1,36
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,15	0,50	0,60	0,63
Szénhidrát (gr): 27,68	18,00	29,23	18,45	33,71
Cukor (gr): 7,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr): 0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 153,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

Violife növényi sajt szelet ** 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	Májgaluskaleves (b) G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	Sült sertéskaraj (b) EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 3,20 SZH=31,41 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
Zöldborsófőzelék (d) ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Rizstejberizs (d) EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	Paradicsomos káposztafő G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Royalfőzelék (d) G EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Édesburgonyapüré (d) EN=180,35 ZS= 3,50 TZS= 0,95 FH= 3,20 SZH=31,41 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
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= 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	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
Energia (KC/KJ): 207,4 / 866,0	422,0 / 1766,7	348,9 / 1453,7	219,7 / 919,5	376,0 / 1573,7
Zsír (gr): 5,02	6,93	15,28	3,62	9,62
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,15	0,98
Fehérje (gr): 7,71	15,93	15,87	18,54	14,91
Szénhidrát (gr): 28,08	75,86	33,36	24,64	53,13
Cukor (gr): 0,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,49	0,20	1,48	1,59	2,96
Kalcium (Mgr): 114,81	242,30	107,69	129,21	105,33

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	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
Pulykamell sonka (b) ** Tápanyag: EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vöröslencsekrém (b) M EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G			G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)			Savanyú káposzta (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	275,2 / 1152,7	301,0 / 1260,5	266,0 / 1109,8	290,0 / 1214,5	215,0 / 900,0
Zsír (gr):	6,00	9,48	3,02	9,00	7,88
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,14	1,09	0,95
Fehérje (gr):	8,90	4,83	4,89	6,55	3,51
Szénhidrát (gr):	45,00	48,58	52,57	45,20	30,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,52	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	242,70	248,09	246,60	6,58
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	777,8 / 3254,8	1021,2 / 4280,0	928,2 / 3875,5	764,3 / 3199,0	1010,2 / 4229,9
Zsír (gr):	15,65	26,48	25,42	16,51	24,52
Telített zsírsav (gr):	2,19	2,94	1,09	2,34	3,02
Fehérje (gr):	21,28	24,10	26,61	34,09	23,72
Szénhidrát (gr):	129,10	173,58	141,88	112,92	166,15
Cukor (gr):	12,00	10,00	12,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	0,52	0,25	2,12	1,73	2,99
Kalcium (Mgr):	513,93	494,24	544,36	386,26	535,46

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
* Allergén ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag:	Szamócalekvár (b)	Lilahagymás sajtos túrókr	Snidlinges tojáskrém (b)	Házi csirkehúskrém (b)	Teavaj (b)
	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 38,58 ZS= 1,90 TZS= 0,00 FH= 3,01 SZH= 2,11 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,36	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	M EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kakaós kalács (b)
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	E,G EN=134,40 ZS= 2,92 TZS= 0,00 FH= 3,20 SZH=22,88 CK= 0,00 SÓ= 0,60 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kígyóborka (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	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= 4,60 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= 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):	171,5 / 717,9	168,0 / 703,4	183,6 / 768,6	173,5 / 726,1	293,0 / 1225,7
Zsír (gr):	3,58	2,60	5,52	3,74	15,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,49	5,98	5,36	8,40	8,10
Szénhidrát (gr):	28,34	27,95	26,73	24,64	29,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,11	0,12	0,60
Kalcium (Mgr):	3,78	22,14	8,58	10,45	182,50
Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Banános tejturmix (b)	Körtelé (b)	Barackos tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
	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= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	63,0 / 268,5	117,7 / 492,1	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,21	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,68	0,60	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	15,87	18,45	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00	183,55
Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Sajtropogós (b)	Májgaluskaleves (b)	Sült pulykamell (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (b)
	T,G,E EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	EN=133,40 ZS= 9,65 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 11,30	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Zöldborsófőzelék (b)	Meggyes mákos kocka (b)	Paradicsomos káposztafő	Royalfőzelék (b)	Édesburgonyapüré (b)
	G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	T,G,K,E EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	T EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
** Tápanyag:	Alma (b)		Banán (b)	Narancs (b)	Banán (b)
	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	368,6 / 1541,1	439,3 / 1842,2	331,5 / 1387,8	216,2 / 904,5	374,0 / 1565,2
Zsír (gr):	13,63	16,42	14,92	4,49	10,05
Telített zsírsav (gr):	0,03	1,40	0,00	0,15	0,03
Fehérje (gr):	19,31	16,13	13,24	19,95	15,64
Szénhidrát (gr):	37,65	54,12	32,56	20,34	51,01
Cukor (gr):	0,00	17,50	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	0,13	1,48	1,59	2,96
Kalcium (Mgr):	274,84	192,58	106,12	129,21	105,33

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pulykamell sonka (b)	Natúr vajkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
* Allergén		T	M		T
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemlé (b)	Vénusz margarin (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= 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	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kiskifli (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G,T			G,T	G
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)			Savanyú káposzta (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	214,6 / 897,6	234,6 / 981,5	224,0 / 932,8	208,5 / 872,2	225,2 / 942,8
Zsír (gr):	8,08	9,78	5,12	8,20	8,48
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,14	0,14	1,06	3,81
Fehérje (gr):	10,99	9,51	9,03	9,84	8,51
Szénhidrát (gr):	23,11	26,19	33,02	23,36	27,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,52	0,35	0,32
Kalcium (Mgr):	181,80	182,70	188,09	186,60	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	874,8 / 3658,7	904,9 / 3795,7	856,8 / 3581,3	679,3 / 2841,8	1036,8 / 4338,7
Zsír (gr):	29,49	28,95	29,78	16,58	37,20
Telített zsírsav (gr):	2,18	1,68	1,09	2,30	3,84
Fehérje (gr):	39,29	31,78	32,30	38,79	36,40
Szénhidrát (gr):	104,52	126,25	108,18	86,79	131,08
Cukor (gr):	6,00	22,50	12,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	0,93	0,14	2,11	2,06	3,88
Kalcium (Mgr):	673,97	397,42	483,36	326,26	477,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

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	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
Szamócalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lilahagymás sajtkrém (d) EN=105,68 ZS= 9,22 TZS= 1,71 FH= 0,22 SZH= 5,31 CK= 0,00 SÓ= 0,03 KA= 5,46	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Házi csirkehúskrém (b) M EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Búzakenyér (b) * 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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigýúborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 171,5 / 717,9	235,1 / 984,2	185,0 / 774,5	173,5 / 726,1	265,9 / 1113,7
Zsír (gr): 3,58	9,92	4,38	3,74	5,66
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,85	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr): 4,49	3,19	7,63	8,40	4,68
Szénhidrát (gr): 28,34	31,15	27,06	24,64	48,57
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr): 0,02	0,03	0,02	0,12	0,02
Kalcium (Mgr): 3,78	9,24	3,78	10,45	240,00

Tízórai

Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2	63,0 / 268,5	129,7 / 543,3	81,0 / 339,0	153,4 / 642,5
Zsír (gr): 1,05	0,15	1,59	0,15	1,36
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,15	0,50	0,60	0,63
Szénhidrát (gr): 27,68	18,00	29,23	18,45	33,71
Cukor (gr): 7,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr): 0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 153,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

Violife növényi sajt szelet * 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	Májgaskaleves (d) G,Z EN=125,06 ZS= 3,71 TZS= 0,00 FH=10,47 SZH=10,90 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 61,82	Sült sertéskaraj (b) EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	Halpogácsa sütőben (d) G,H EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54
Zöldborsófőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Rizstejberizs (d) EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	Paradicsomos káposztafő G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Royalfőzelék (d) EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Édesburgonyapüré (d) EN=180,35 ZS= 3,50 TZS= 0,95 FH= 3,20 SZH=31,41 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
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= 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	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
Energia (KC/KJ): 207,4 / 866,0	420,1 / 1758,5	348,9 / 1453,7	219,7 / 919,5	378,3 / 1583,3
Zsír (gr): 5,02	6,79	15,28	3,62	9,19
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,15	0,98
Fehérje (gr): 7,71	15,74	15,87	18,54	16,21
Szénhidrát (gr): 28,08	75,85	33,36	24,64	53,23
Cukor (gr): 0,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,49	0,20	1,48	1,59	2,96
Kalcium (Mgr): 114,81	241,82	107,69	129,21	104,83

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	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
Pulykamell sonka (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vöröslencsekrém (b) M EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

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

	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G			G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 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
** Tápanyag:	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Savanyú káposzta (b) EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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
Energia (KC/KJ):	275,2 / 1152,7	301,0 / 1260,5	266,0 / 1109,8	290,0 / 1214,5	215,0 / 900,0
Zsír (gr):	6,00	9,48	3,02	9,00	7,88
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,14	1,09	0,95
Fehérje (gr):	8,90	4,83	4,89	6,55	3,51
Szénhidrát (gr):	45,00	48,58	52,57	45,20	30,74
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,52	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	242,70	248,09	246,60	6,58
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	777,8 / 3254,8	1019,2 / 4271,7	929,6 / 3881,4	764,3 / 3199,0	1012,5 / 4239,6
Zsír (gr):	15,65	26,34	24,28	16,51	24,09
Telített zsírsav (gr):	2,19	2,94	1,09	2,34	3,02
Fehérje (gr):	21,28	23,91	28,88	34,09	25,02
Szénhidrát (gr):	129,10	173,58	142,21	112,92	166,24
Cukor (gr):	12,00	10,00	12,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	0,52	0,25	2,02	1,73	2,99
Kalcium (Mgr):	513,93	493,76	539,56	386,26	534,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

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

Reggeli					
* Allergén ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag:	Szamócalekvár (b)	Lilahagymás sajtos túrókr	Snidlinges tojáskrém (b)	Házi csirkehúskrém (b)	Teavaj (b)
	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 38,58 ZS= 1,90 TZS= 0,00 FH= 3,01 SZH= 2,11 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,36	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	M EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kakaós kalács (b)
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	E,G EN=134,40 ZS= 2,92 TZS= 0,00 FH= 3,20 SZH=22,88 CK= 0,00 SÓ= 0,60 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (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	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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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):	171,5 / 717,9	168,0 / 703,4	181,0 / 757,8	173,5 / 726,1	293,0 / 1225,7
Zsír (gr):	3,58	2,60	5,51	3,74	15,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,95	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,49	5,98	5,28	8,40	8,10
Szénhidrát (gr):	28,34	27,95	26,23	24,64	29,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,11	0,12	0,60
Kalcium (Mgr):	3,78	22,14	9,98	10,45	182,50

Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Banános tejturmix (b)	Körtelé (b)	Barackos tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
	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= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	63,0 / 268,5	117,7 / 492,1	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,21	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,68	0,60	4,15
Szénhidrát (gr):	15,43	18,00	15,87	18,45	22,96
Cukor (gr):	1,00	0,00	2,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,57	0,00	183,55

Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Sajtropogós (b)	Májgaluskaleves (b)	Sült sertéskaraj (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (b)
	T,G,E EN=213,17 ZS=11,89 TZS= 0,03 FH=10,75 SZH=15,95 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA=184,54	G,Z,E EN=127,04 ZS= 3,86 TZS= 0,00 FH=10,66 SZH=10,91 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 62,30	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Zöldborsófőzelék (b)	Meggyes mákos kocka (b)	Édeskáposztafőzelék (b)	Royalfőzelék (b)	Édesburgonyapüré (b)
	G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	T,G,K,E EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	T,G EN=171,51 ZS= 7,89 TZS= 1,40 FH= 4,54 SZH=19,35 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 77,07	G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	T EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
** Tápanyag:	Alma (b)		Banán (b)	Narancs (b)	Banán (b)
	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Energia (KC/KJ):	368,6 / 1541,1	439,3 / 1842,2	379,9 / 1587,3	216,2 / 904,5	374,0 / 1565,2
Zsír (gr):	13,63	16,42	17,89	4,49	10,05
Telített zsírsav (gr):	0,03	1,40	1,40	0,15	0,03
Fehérje (gr):	19,31	16,13	17,43	19,95	15,64
Szénhidrát (gr):	37,65	54,12	33,63	20,34	51,01
Cukor (gr):	0,00	17,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,90	0,13	1,97	1,59	2,96
Kalcium (Mgr):	274,84	192,58	150,33	129,21	105,33

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pulykamell sonka (b)	Natúr vajkrém (b)	Vöröslencsekrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
* Allergén		T	M	S	T
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (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= 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	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kiskifli (b)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Kiskifli (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G,T			G,T	G
** Tápanyag:	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Zöldpaprika (b)			Savanyú káposzta (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	212,0 / 886,7	234,6 / 981,5	224,0 / 932,8	229,4 / 959,4	225,2 / 942,8
Zsír (gr):	8,07	9,78	5,12	11,08	8,48
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,14	0,14	1,06	3,81
Fehérje (gr):	11,09	9,51	9,03	8,64	8,51
Szénhidrát (gr):	23,33	26,19	33,02	23,30	27,14
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,52	0,02	0,32
Kalcium (Mgr):	181,40	182,70	188,09	186,60	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	872,2 / 3647,9	904,9 / 3795,7	902,6 / 3770,0	700,1 / 2928,9	1036,8 / 4338,7
Zsír (gr):	29,48	28,95	32,74	19,46	37,20
Telített zsírsav (gr):	2,18	1,68	2,49	2,30	3,84
Fehérje (gr):	39,39	31,78	36,41	37,59	36,40
Szénhidrát (gr):	104,74	126,25	108,75	86,73	131,08
Cukor (gr):	6,00	22,50	7,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	0,93	0,14	2,61	1,73	3,88
Kalcium (Mgr):	673,57	397,42	528,97	326,26	477,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Szamócalekvár (b)	Lilahagymás sajtkrém (l)	Sonkakrém (b)	Házi csirkehúskrém (b)	Csurgatott méz (b)
* Allergén		T		M	
** Tápanyag:	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,08 ZS=10,62 TZS= 1,71 FH= 5,02 SZH= 1,81 CK= 0,00 SÓ= 0,03 KA=149,46	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 47,56 ZS= 3,16 TZS= 0,95 FH= 3,82 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 3,97	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Koktélparadicsom (b)	Kígyóborka (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 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= 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):	171,5 / 717,9	252,5 / 1057,0	185,0 / 774,5	173,5 / 726,1	251,9 / 1053,7
Zsír (gr):	3,58	11,32	4,38	3,74	9,16
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,85	0,95	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,49	7,99	7,63	8,40	10,32
Szénhidrát (gr):	28,34	27,65	27,06	24,64	31,17
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	3,50
össz.Só (gr):	0,02	0,03	0,02	0,12	0,28
Kalcium (Mgr):	3,78	153,24	3,78	10,45	240,00

Tízórai

	Banános tejturmix (l)	Körtelé (b)	Barackos smoothie (l)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
* Allergén	T		T		T
** 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	EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	63,0 / 268,5	130,2 / 544,4	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,15	4,21	0,15	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,15	4,68	0,60	4,15
Szénhidrát (gr):	15,28	18,00	18,72	18,45	22,83
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,02	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

	Sajtropogós (lto)	Májgaluskaleves (d)	Sült sertéskaraj (b)	Párolt csirkemell (b)	Halpogácsa sütőben (d)
* Allergén	G,T	G,Z			G,H
** Tápanyag:	EN=179,22 ZS= 8,41 TZS= 0,03 FH= 9,78 SZH=16,02 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=218,94	EN=125,06 ZS= 3,71 TZS= 0,00 FH=10,47 SZH=10,90 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 61,82	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	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=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54
	Zöldborsófőzelék (l)	Tejberizs (l)	Paradicsomos káposztafő	Royalfőzelék (l)	Édesburgonyapüré (l)
* Allergén	T,G	T	G	T,G	T
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH=29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90
	Alma (b)		Banán (b)	Narancs (b)	Banán (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= 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= 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
Energia (KC/KJ):	334,7 / 1398,7	465,6 / 1947,5	348,9 / 1453,7	216,2 / 904,5	376,5 / 1575,8
Zsír (gr):	10,15	12,21	15,28	4,49	9,62
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,15	0,98
Fehérje (gr):	18,34	22,97	15,87	19,95	16,91
Szénhidrát (gr):	37,69	67,40	33,36	20,29	51,05
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,63	0,52	1,48	1,66	3,00
Kalcium (Mgr):	333,74	361,82	107,69	129,21	104,83

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.23 - 2026.03.01

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Pulykamell sonka (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Vöröslencsekrém (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)
* Allergén		T	M	S	T
** Tápanyag:	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (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= 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	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)	Kigyóuborka (b)	Zöldpaprika (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G			G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)			Savanyú káposzta (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	261,2 / 1092,7	273,8 / 1145,3	252,0 / 1049,8	276,0 / 1154,5	232,4 / 972,8
Zsír (gr):	9,50	12,18	6,52	12,50	9,28
Telített zsírsav (gr):	1,09	4,14	0,14	1,09	0,95
Fehérje (gr):	14,54	12,87	10,53	12,19	8,31
Szénhidrát (gr):	27,60	27,48	35,17	27,80	27,24
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,66	0,78	0,28	0,02
Kalcium (Mgr):	241,80	312,70	248,09	246,60	150,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	887,5 / 3711,5	1054,9 / 4418,3	916,1 / 3822,4	746,8 / 3124,0	1005,4 / 4207,4
Zsír (gr):	27,43	35,86	30,40	20,88	31,61
Telített zsírsav (gr):	2,22	5,99	1,09	2,34	3,02
Fehérje (gr):	41,87	43,98	38,70	41,14	39,69
Szénhidrát (gr):	108,91	140,53	114,30	91,17	132,29
Cukor (gr):	6,00	10,00	16,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,11	1,22	2,47	2,05	3,45
Kalcium (Mgr):	792,88	827,76	539,56	386,26	678,96