

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(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

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
	Teavaj (b) T	Csicszeriborsókrém (b) M	Tökmagvas csirkehús kré M	Snidlinges tojáskrém (b) E	Magyaros vajkrém (b) T
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b) E,G	Búza kenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búza kenyér (b) G	Német zsemle (b) G
	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,28 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Kigyóúbor (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	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	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
	Energia (KC/KJ): 265,4 / 1110,5	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	184,2 / 771,2
	Zsír (gr): 13,00	0,89	8,24	5,04	5,72
	Telített zsírsav (gr): 0,00	0,14	1,90	1,09	0,14
	Fehérje (gr): 8,18	5,64	7,28	6,56	3,51
	Szénhidrát (gr): 28,70	29,18	27,16	24,41	27,57
	Cukor (gr): 0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
	össz.Só (gr): 0,35	0,52	0,05	0,11	0,00
	Kalcium (Mgr): 203,30	10,46	10,02	8,58	3,78

Tízórai					
* Allergén ** Tápanyag:	Házi trópusi smoothie (b) T	HD Immun Power 100% (b) T	Actimel (b) T	Multivitamin 100% (b) T	Málnás-banános tejtermék T
	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH=21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
	Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	142,6 / 596,5
	Zsír (gr): 4,20	0,75	1,50	0,10	3,65
	Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fehérje (gr): 4,50	0,75	2,80	0,10	4,35
	Szénhidrát (gr): 15,74	16,50	12,00	16,70	21,61
	Cukor (gr): 1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
	össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kalcium (Mgr): 196,78	0,00	120,00	0,00	183,55

Ebéd					
* Allergén ** Tápanyag:	Halrudacska (b) T	Rakott kelkáposzta (b) T,G	Reszelt sajt feltét (b) T	Csirkepaprikás (b) T	Vagdalt szelet (b) G,E
	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=405,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,56 SZH=37,11 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=232,40	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,19 ZS= 8,93 TZS= 2,80 FH= 0,70 SZH= 1,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 29,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
	Karfiolfőzelék (b) T,G	Banán (b) T	Finomfőzelék (b) G,T	Rövidcső tészta (b) E,G	Paradicsomosburg. főzelék G
* Allergén ** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
	Narancs (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Energia (KC/KJ): 375,2 / 1579,2	463,0 / 1945,6	255,8 / 998,1	293,7 / 1236,9	419,7 / 1756,8
	Zsír (gr): 26,61	18,92	9,15	10,61	14,34
	Telített zsírsav (gr): 2,80	2,80	0,00	28,32	0,03
	Fehérje (gr): 14,63	22,56	13,58	5,95	15,85
	Szénhidrát (gr): 24,65	50,40	28,79	15,09	53,62
	Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
	össz.Só (gr): 0,51	1,20	0,79	1,98	1,10
	Kalcium (Mgr): 142,48	292,79	221,76	98,73	30,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmáj (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Házi zabkeksz	Debreceni csirkesonka (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN= 336,00 ZS= 4,43 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH= 62,70 CK= 27,50 SÓ= 0,00 KA= 29,00	EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kiskifli (b)		Rozsos baguette (b)	Kigyóúbor (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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 15,58 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= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	240,4 / 1005,6	420,0 / 1757,6	248,0 / 1037,7	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	3,37	11,98	8,63	9,77	8,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,78	0,00	0,99	2,74
Fehérje (gr):	4,62	8,99	14,40	10,86	11,37
Szénhidrát (gr):	26,75	22,81	69,75	28,65	26,15
Cukor (gr):	5,00	0,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,46	0,00	0,43	0,40
Kalcium (Mgr):	7,44	181,80	209,00	183,96	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	922,9 / 3871,0	938,9 / 3933,1	971,3 / 3988,4	782,8 / 3284,1	978,0 / 4092,7
Zsír (gr):	47,18	32,54	27,51	25,52	32,49
Telített zsírsav (gr):	2,80	5,72	1,90	30,40	2,91
Fehérje (gr):	31,92	37,95	38,05	23,47	35,08
Szénhidrát (gr):	95,84	118,88	137,69	84,85	128,94
Cukor (gr):	6,80	5,00	32,50	5,00	16,00
össz.Só (gr):	1,04	2,17	0,85	2,52	1,50
Kalcium (Mgr):	550,00	485,04	560,78	291,27	484,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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	Teavaj (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Magyaros vajkrém (b)
	T	M	M	E	T
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
	E,G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,19 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Kigyóúborborka (b)	Kigyóúborborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Jégretek (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	265,4 / 1110,5	157,9 / 656,8	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	181,4 / 759,4
Zsír (gr):	13,00	0,86	8,24	5,04	5,59
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	1,90	1,09	0,14
Fehérje (gr):	8,18	5,51	7,28	6,56	5,18
Szénhidrát (gr):	28,70	28,35	27,16	24,41	25,50
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,05	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	10,36	10,02	8,58	7,44

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Power 100% (b)	Actimel (b)	Multivitamin 100% (b)	Málnás tejturmix (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	1,50	0,10	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	2,80	0,10	5,10
Szénhidrát (gr):	15,74	16,50	12,00	16,70	17,78
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):	196,78	0,00	120,00	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Halrudacska (b)	Sertés apróhús (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet (b)
			T	T	G,E
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,53 ZS= 4,93 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH= 2,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,31	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,19 ZS= 8,93 TZS= 2,80 FH= 0,70 SZH= 1,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 29,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Karfiolfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Finomfőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Paradicsomosburg. főzelé
	T,G	G	G,T	T	G
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
** 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):	367,1 / 1545,3	255,8 / 1070,8	255,8 / 998,1	287,8 / 1212,1	419,7 / 1756,8
Zsír (gr):	26,61	10,23	9,15	12,98	14,34
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	2,80	0,03
Fehérje (gr):	14,46	4,95	13,58	4,25	15,85
Szénhidrát (gr):	23,44	33,05	28,79	35,84	53,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,51	0,98	0,79	1,99	1,10
Kalcium (Mgr):	111,46	111,18	221,76	133,68	30,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b)	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T
	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag:	Nádudvari kenőmáj (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Baracklekvár (b)	Debreceni csónakkrém (b)	Medve kockasajt (b)
	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 74,00 ZS= 7,20 TZS= 2,67 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	S EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	S EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén ** Tápanyag:	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
* Allergén ** Tápanyag:	Jégretek (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b) G	Jégretek (b)	Kigyóúbor (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= 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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	259,0 / 1083,7	238,0 / 995,7	238,0 / 995,9	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	3,37	12,00	7,78	8,45	8,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,81	1,09	1,03	2,74
Fehérje (gr):	4,62	11,04	8,91	10,91	11,37
Szénhidrát (gr):	26,75	25,15	32,17	29,15	26,15
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,46	0,02	0,48	0,40
Kalcium (Mgr):	7,44	181,80	180,00	183,66	266,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	914,8 / 3837,2	746,2 / 3118,8	789,3 / 3226,5	766,9 / 3217,5	968,7 / 4053,5
Zsír (gr):	47,18	23,84	26,66	26,58	33,06
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,96	2,99	4,92	2,92
Fehérje (gr):	31,76	22,25	32,57	21,82	37,50
Szénhidrát (gr):	94,63	103,05	100,12	106,10	123,05
Cukor (gr):	6,80	5,00	5,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,04	1,95	0,86	2,58	1,50
Kalcium (Mgr):	518,97	303,34	531,78	325,92	517,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán 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					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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	Teavaj (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Magyaros vajkrém (b)
	T	M	M	E	T
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
	E,G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,28 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	184,2 / 771,2
Zsír (gr):	13,00	0,89	8,24	5,04	5,72
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	1,90	1,09	0,14
Fehérje (gr):	8,18	5,64	7,28	6,56	3,51
Szénhidrát (gr):	28,70	29,18	27,16	24,41	27,57
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,05	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	10,46	10,02	8,58	3,78

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Power 100% (b)	Actimel (b)	Almalé 100% (b)	Málnás tejturmix (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	76,0 / 318,0	64,5 / 270,0	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	1,50	0,00	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	2,80	0,00	5,10
Szénhidrát (gr):	15,74	16,50	12,00	15,00	17,78
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):	196,78	0,00	120,00	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Halrudacska (b)	Rakott kelkáposzta (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet (b)
		T,G	T	T	G,E
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=405,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,56 SZH=37,11 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=232,40	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,19 ZS= 8,93 TZS= 2,80 FH= 0,70 SZH= 1,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 29,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Karfiolfőzelék (b)	Alma (b)	Finomfőzelék (b)	Rövidcső tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelé
	T,G		G,T	E,G	G
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
** Tápanyag:	Narancs (b)		Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)
	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	375,2 / 1579,2	430,5 / 1809,4	255,8 / 998,1	261,1 / 1100,7	419,7 / 1756,8
Zsír (gr):	26,61	18,92	9,15	10,61	14,34
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,80	0,00	28,32	0,03
Fehérje (gr):	14,63	22,88	13,58	6,28	15,85
Szénhidrát (gr):	24,65	42,78	28,79	7,47	53,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,51	1,20	0,79	1,98	1,10
Kalcium (Mgr):	142,48	236,85	221,76	42,80	30,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Házi zabkeksz	Debreceni csirkesonka (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN=336,00 ZS= 4,43 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH=62,70 CK=27,50 SÓ= 0,00 KA= 29,00	EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kiskifli (b)		Rozsos baguette (b)	Kigyóúborka (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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	240,4 / 1005,6	420,0 / 1757,6	248,0 / 1037,7	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	3,37	11,98	8,63	9,77	8,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,78	0,00	0,99	2,74
Fehérje (gr):	4,62	8,99	14,40	10,86	11,37
Szénhidrát (gr):	26,75	22,81	69,75	28,65	26,15
Cukor (gr):	5,00	0,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,46	0,00	0,43	0,40
Kalcium (Mgr):	7,44	181,80	209,00	183,96	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	922,9 / 3871,0	906,4 / 3796,9	971,3 / 3988,4	749,2 / 3143,4	971,5 / 4065,4
Zsír (gr):	47,18	32,54	27,51	25,42	33,19
Telített zsírsav (gr):	2,80	5,72	1,90	30,40	2,91
Fehérje (gr):	31,92	38,27	38,05	23,70	35,83
Szénhidrát (gr):	95,84	111,26	137,69	75,54	125,12
Cukor (gr):	6,80	5,00	32,50	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,04	2,17	0,85	2,52	1,50
Kalcium (Mgr):	550,00	429,11	560,78	235,34	514,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(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, 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					
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
Baracklekvár (b)		Csicseriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)
* Allergén		M	M	E	
** Tápanyag:	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
Vénusz margarin (b)		Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b)		Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	174,0 / 728,4
Zsír (gr):	9,18	0,89	8,24	5,04	4,14
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,90	1,09	1,09
Fehérje (gr):	10,41	5,64	7,28	6,56	5,80
Szénhidrát (gr):	34,32	29,18	27,16	24,41	26,54
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,52	0,05	0,11	0,35
Kalcium (Mgr):	240,00	10,46	10,02	8,58	3,78

Tízórai					
Házi trópusi tejturmix (l)		HD Immun Power 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Multivitamin 100% (b)	Málnás-banános tejturmix
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH= 21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	176,0 / 736,0	65,5 / 274,5	142,6 / 596,5
Zsír (gr):	4,20	0,75	5,40	0,10	3,65
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	7,20	0,10	4,35
Szénhidrát (gr):	15,90	16,50	22,80	16,70	21,48
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,00	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	240,00	0,00	183,55

Ebéd					
Halrudacska (b)		Rakott kelkáposzta (l)	Laktózmentes sajt (b)	Csirkepaprikás (l)	Vagdalt szelet (b)
* Allergén		T, G	T	T	G, E
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=404,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,42 SZH=37,07 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=230,40	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 99,19 ZS= 9,21 TZS= 2,80 FH= 1,06 SZH= 2,14 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 15,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
Karfiolfőzelék (l)		Banán (b)	Finomfőzelék (l)	Rövidcső tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék
* Allergén	T, G		T, G	E, G	G
** Tápanyag:	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	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=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH= 22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN=141,84 ZS= 1,68 TZS= 25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
Narancs (b)			Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	387,9 / 1624,9	462,0 / 1933,8	221,6 / 854,8	298,7 / 1250,2	419,7 / 1756,8
Zsír (gr):	26,95	18,92	6,55	10,89	14,34
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,80	0,00	28,32	0,03
Fehérje (gr):	15,30	22,42	10,88	6,31	15,85
Szénhidrát (gr):	26,36	50,36	28,73	15,43	53,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,53	0,98	0,53	1,98	1,10
Kalcium (Mgr):	130,27	290,79	185,76	84,73	30,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csurgatott méz (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	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	S EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóúborka (b)
** Tápanyag:	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	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=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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	287,0 / 1200,7	251,9 / 1053,7	276,0 / 1154,7	273,8 / 1145,3
Zsír (gr):	3,37	13,40	9,16	11,17	12,18
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,81	1,09	0,99	4,14
Fehérje (gr):	4,62	12,54	10,32	12,36	12,87
Szénhidrát (gr):	26,75	27,30	31,17	30,80	27,48
Cukor (gr):	5,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,72	0,28	0,69	0,66
Kalcium (Mgr):	7,44	241,80	240,00	243,96	312,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	936,2 / 3918,9	984,6 / 4116,3	869,0 / 3559,2	815,8 / 3414,5	1010,1 / 4227,1
Zsír (gr):	43,70	33,96	29,35	27,20	34,31
Telített zsírsav (gr):	3,89	5,76	6,59	30,40	5,26
Fehérje (gr):	34,83	41,35	35,68	25,33	38,87
Szénhidrát (gr):	103,33	123,33	109,86	87,34	129,12
Cukor (gr):	6,00	5,00	8,50	5,00	16,00
össz.Só (gr):	1,18	2,21	0,86	2,78	2,27
Kalcium (Mgr):	557,71	543,04	675,78	337,27	530,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Baracklekvár (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 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:	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	174,0 / 728,4
Zsír (gr):	5,68	0,89	8,24	5,04	4,14
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,90	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,77	5,64	7,28	6,56	5,80
Szénhidrát (gr):	51,72	29,18	27,16	24,41	26,54
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,05	0,11	0,35
Kalcium (Mgr):	240,00	10,46	10,02	8,58	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Házi trópusi rizstejturmix (HD Immun Power 100% (b)		Banános rizstejturmix (d)		Multivitamin 100% (b)		Málnás-banános rizstejtur	
	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00		EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00		EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00		EN=151,38 ZS= 1,46 TZS= 0,00	
	FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00		FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00		FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00		FH= 0,83 SZH=32,36 CK= 6,00	
	SÓ= 0,00 KA=180,00		SÓ= 0,00 KA= 0,00		SÓ= 0,00 KA=213,55		SÓ= 0,00 KA=183,55	
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	73,5 / 307,5	130,6 / 547,2	65,5 / 274,5	151,4 / 634,0			
Zsír (gr):	1,58	0,75	1,58	0,10	1,46			
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Fehérje (gr):	0,27	0,75	0,27	0,10	0,83			
Szénhidrát (gr):	28,95	16,50	28,33	16,70	32,36			
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	6,00			
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	183,55			

Ebéd

* Allergén	Halrudacska (b)	Rakott kelkáposzta (d)	Violife növényi sajt szelet	Csirkepaprikás (d)	Vagdalt szelet (b)
	G	G			G,É
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS= 20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=283,57 ZS= 9,82 TZS= 0,00 FH=15,68 SZH=31,63 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=123,94	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 65,39 ZS= 5,14 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH= 14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	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=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH= 41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	EN=141,84 ZS= 1,68 TZS= 25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH= 38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	343,0 / 1437,3	341,2 / 1428,4	284,2 / 1102,5	264,9 / 1108,8	419,7 / 1756,8
Zsír (gr):	22,41	9,82	5,50	6,82	14,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	25,52	0,03
Fehérje (gr):	13,72	15,68	6,70	5,49	15,85
Szénhidrát (gr):	27,05	44,91	50,72	16,99	53,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,49	0,98	0,98	1,97	1,10
Kalcium (Mgr):	129,78	184,33	175,41	96,73	30,21

Uzsonna

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	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= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 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
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(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, 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

Jégretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kígyóuborka (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= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	Paradicsom (b)		Póréhagyma (b)	
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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): 162,2 / 679,2	301,0 / 1260,7	265,9 / 1113,7	290,0 / 1214,7	301,0 / 1260,5
Zsír (gr): 3,37	9,90	5,66	7,67	9,48
Telített zsírsav (gr): 0,00	2,81	1,09	0,99	1,09
Fehérje (gr): 4,62	6,90	4,68	6,72	4,83
Szénhidrát (gr): 26,75	44,70	48,57	48,20	48,58
Cukor (gr): 5,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,18	0,46	0,02	0,43	0,02
Kalcium (Mgr): 7,44	241,80	240,00	243,96	242,70
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ): 915,8 / 3836,3	877,8 / 3671,0	900,2 / 3678,1	796,0 / 3333,1	1046,1 / 4379,8
Zsír (gr): 33,03	21,36	20,97	19,63	29,42
Telített zsírsav (gr): 1,09	2,96	2,99	27,60	2,21
Fehérje (gr): 23,38	28,98	18,93	18,87	27,30
Szénhidrát (gr): 134,47	135,29	154,77	106,30	161,10
Cukor (gr): 6,00	5,00	9,50	5,00	16,00
össz.Só (gr): 0,69	1,95	1,05	2,50	1,46
Kalcium (Mgr): 557,22	436,59	638,98	349,27	460,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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	Teavaj (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Magyaros vajkrém (b)
	T	M	M	E	T
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
	E,G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,28 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúborborka (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	184,2 / 771,2
Zsír (gr):	13,00	0,89	8,24	5,04	5,72
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	1,90	1,09	0,14
Fehérje (gr):	8,18	5,64	7,28	6,56	3,51
Szénhidrát (gr):	28,70	29,18	27,16	24,41	27,57
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,05	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	10,46	10,02	8,58	3,78

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Power 100% (b)	Actimel (b)	Multivitamin 100% (b)	Málnás tejturmix (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	1,50	0,10	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	2,80	0,10	5,10
Szénhidrát (gr):	15,74	16,50	12,00	16,70	17,78
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):	196,78	0,00	120,00	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Halrudacska (b)	Rakott kelkáposzta csmell	Reszelt sajt feltét (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet pmell (b)
		T,G	T	T	G,E
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=296,01 ZS=11,63 TZS= 2,10 FH=19,29 SZH=27,29 CK= 0,00 SÓ= 1,10 KA=150,13	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,19 ZS= 8,93 TZS= 2,80 FH= 0,70 SZH= 1,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 29,94	EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95
* Allergén	Karfiolfőzelék (b)	Banán (b)	Finomfőzelék (b)	Rövidcső tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelé
	T,G		G,T	E,G	G
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
** Tápanyag:	Narancs (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	375,2 / 1579,2	353,7 / 1486,0	255,8 / 998,1	293,7 / 1236,9	425,4 / 1780,8
Zsír (gr):	26,61	11,63	9,15	10,61	14,97
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,10	0,00	28,32	0,03
Fehérje (gr):	14,63	19,29	13,58	5,95	15,82
Szénhidrát (gr):	24,65	40,57	28,79	15,09	53,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,51	1,10	0,79	1,98	1,10
Kalcium (Mgr):	142,48	210,52	221,76	98,73	30,15

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Csirkemell sonka krém (b)	Pulykamell sonka (b)	Házi zabkeksz	Csirkemell sonka Efef (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 5,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=336,00 ZS= 4,43 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH=62,70 CK=27,50 SÓ= 0,00 KA= 29,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kiskifli (b)		Rozsos baguette (b)	Kigyóúborka (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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pórégagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	179,2 / 750,2	214,6 / 897,6	420,0 / 1757,6	236,2 / 988,2	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	4,49	8,08	8,63	8,70	8,78
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,06	0,00	0,95	2,74
Fehérje (gr):	6,27	10,99	14,40	10,76	11,37
Szénhidrát (gr):	26,80	23,11	69,75	28,26	26,15
Cukor (gr):	5,00	0,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,00	0,35	0,40
Kalcium (Mgr):	7,44	181,80	209,00	183,96	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	939,8 / 3942,0	803,8 / 3365,5	971,3 / 3988,4	770,9 / 3234,6	977,2 / 4089,4
Zsír (gr):	48,30	21,35	27,51	24,45	33,81
Telített zsírsav (gr):	3,75	3,30	1,90	30,36	2,91
Fehérje (gr):	33,57	36,67	38,05	23,37	35,80
Szénhidrát (gr):	95,89	109,35	137,69	84,46	125,12
Cukor (gr):	6,80	5,00	32,50	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,20	1,63	0,85	2,44	1,50
Kalcium (Mgr):	550,00	402,77	560,78	291,27	514,18

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag: 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= 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
* Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Baracklekvár (b) EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Csicskeriborsókrém (b) M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,12 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,12 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Violife növényi sajtkrém (G EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 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
* 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	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	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	Kigyóúborka (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	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
Energia (KC/KJ): 280,0 / 1172,7 Zsír (gr): 5,68 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,77 Szénhidrát (gr): 51,72 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 240,00	Energia (KC/KJ): 162,1 / 674,4 Zsír (gr): 0,89 Telített zsírsav (gr): 0,14 Fehérje (gr): 5,64 Szénhidrát (gr): 29,18 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,52 Kalcium (Mgr): 10,46	Energia (KC/KJ): 219,5 / 914,7 Zsír (gr): 8,24 Telített zsírsav (gr): 1,90 Fehérje (gr): 7,28 Szénhidrát (gr): 27,16 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,05 Kalcium (Mgr): 10,02	Energia (KC/KJ): 205,6 / 860,5 Zsír (gr): 7,40 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,63 Szénhidrát (gr): 28,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	Energia (KC/KJ): 174,0 / 728,4 Zsír (gr): 4,14 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 5,80 Szénhidrát (gr): 26,54 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,35 Kalcium (Mgr): 3,78

Tízórai

** Tápanyag: EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Házi trópusi rizstejturmix (EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	HD Immun Power 100% (b) EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános rizstejturmix (d) EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Multivitamin 100% (b) EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás-banános rizstejtur EN=151,38 ZS= 1,46 TZS= 0,00 FH= 0,83 SZH=32,36 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2 Zsír (gr): 1,58 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,27 Szénhidrát (gr): 28,95 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 180,00	Energia (KC/KJ): 73,5 / 307,5 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 16,50 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	Energia (KC/KJ): 73,5 / 307,5 Zsír (gr): 0,75 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,75 Szénhidrát (gr): 16,50 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	Energia (KC/KJ): 130,6 / 547,2 Zsír (gr): 1,58 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,27 Szénhidrát (gr): 28,33 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	Energia (KC/KJ): 65,5 / 274,5 Zsír (gr): 0,10 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,10 Szénhidrát (gr): 16,70 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	Energia (KC/KJ): 151,4 / 634,0 Zsír (gr): 1,46 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,83 Szénhidrát (gr): 32,36 Cukor (gr): 6,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 183,55

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Halrudacska (b) EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rakott kelkáposzta (d) G EN=283,57 ZS= 9,82 TZS= 0,00 FH=15,68 SZH=31,63 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=123,94	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csirkepaprikás (d) EN= 65,39 ZS= 5,14 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,94	Vagdalt szelet (d) G EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21
* Allergén ** Tápanyag: EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	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	Finomfőzelék (d) G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	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	Paradicsomosburg. főzelé G EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Narancs (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Alma (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 4,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ): 343,0 / 1437,3 Zsír (gr): 22,41 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 13,72 Szénhidrát (gr): 27,05 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,49 Kalcium (Mgr): 129,78	Energia (KC/KJ): 343,0 / 1437,3 Zsír (gr): 22,41 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 13,72 Szénhidrát (gr): 27,05 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,49 Kalcium (Mgr): 129,78	Energia (KC/KJ): 341,2 / 1428,4 Zsír (gr): 9,82 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 15,68 Szénhidrát (gr): 44,91 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,98 Kalcium (Mgr): 184,33	Energia (KC/KJ): 284,2 / 1102,5 Zsír (gr): 5,50 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 6,70 Szénhidrát (gr): 50,72 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,98 Kalcium (Mgr): 175,41	Energia (KC/KJ): 329,3 / 1378,4 Zsír (gr): 7,22 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 6,74 Szénhidrát (gr): 56,99 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,97 Kalcium (Mgr): 88,33	Energia (KC/KJ): 416,4 / 1743,0 Zsír (gr): 14,10 Telített zsírsav (gr): 0,03 Fehérje (gr): 15,53 Szénhidrát (gr): 53,61 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 1,10 Kalcium (Mgr): 29,41

Uzsonna

** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Pick Borjúpárizsi felvágott S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Debreceni csirkesonka (b) EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	Violife növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

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

Jégretetek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (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= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	
** 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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	301,0 / 1260,7	265,9 / 1113,7	290,0 / 1214,7	301,0 / 1260,5
Zsír (gr):	3,37	9,90	5,66	7,67	9,48
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,81	1,09	0,99	1,09
Fehérje (gr):	4,62	6,90	4,68	6,72	4,83
Szénhidrát (gr):	26,75	44,70	48,57	48,20	48,58
Cukor (gr):	5,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,46	0,02	0,43	0,02
Kalcium (Mgr):	7,44	241,80	240,00	243,96	242,70
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	915,8 / 3836,3	877,8 / 3671,0	900,2 / 3678,1	890,4 / 3728,1	1042,8 / 4365,9
Zsír (gr):	33,03	21,36	20,97	22,39	29,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,96	2,99	2,08	2,21
Fehérje (gr):	23,38	28,98	18,93	18,19	26,98
Szénhidrát (gr):	134,47	135,29	154,77	150,03	161,08
Cukor (gr):	6,00	5,00	9,50	5,00	16,00
össz.Só (gr):	0,69	1,95	1,05	2,41	1,46
Kalcium (Mgr):	557,22	436,59	638,98	336,07	459,44

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(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	Teavaj (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Magyaros vajkrém (b)
** Tápanyag:	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 21,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	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	T EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búza kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búza kenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,28 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúbor (b)	Zöldpaprika (b)	Tricolor paprika (b)
		EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	173,0 / 724,2	184,2 / 771,2
Zsír (gr):	13,00	0,89	8,24	5,03	5,72
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	1,90	1,09	0,14
Fehérje (gr):	8,18	5,64	7,28	6,48	3,51
Szénhidrát (gr):	28,70	29,18	27,16	23,91	27,57
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,05	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	10,46	10,02	9,98	3,78

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Power 100% (b)	Actimel (b)	Multivitamin 100% (b)	Málnás tejtermék (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	136,1 / 569,2
Zsír (gr):	4,20	0,75	1,50	0,10	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	2,80	0,10	5,10
Szénhidrát (gr):	15,74	16,50	12,00	16,70	17,78
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):	196,78	0,00	120,00	0,00	213,55

Ebéd

	Halrudacska (b)	Rakott kelkáposzta (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet (b)
* Allergén		T,G	T	T	G,E
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=405,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,56 SZH=37,11 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=232,40	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,19 ZS= 8,93 TZS= 2,80 FH= 0,70 SZH= 1,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 29,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Karfiolfőzelék (b)	Banán (b)	Finomfőzelék (b)	Rövidcső tészta (b)	Burgonyafőzelék (b)
** Tápanyag:	T,G EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	E,G EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	T,G EN=189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH=29,50 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02
** Tápanyag:	Narancs (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	375,2 / 1579,2	463,0 / 1945,6	255,8 / 998,1	293,7 / 1236,9	374,5 / 1575,2
Zsír (gr):	26,61	18,92	9,15	10,61	14,00
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,80	0,00	28,32	2,83
Fehérje (gr):	14,63	22,56	13,58	5,95	15,72
Szénhidrát (gr):	24,65	50,40	28,79	15,09	44,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,51	1,20	0,79	1,98	0,61
Kalcium (Mgr):	142,48	292,79	221,76	98,73	89,48

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmáj (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Házi zabkeksz	Debreceni csirkesonka (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN=336,00 ZS= 4,43 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH=62,70 CK=27,50 SÓ= 0,00 KA= 29,00	EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kiskifli (b)		Rozsos baguette (b)	Kigyóúbor (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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Lilahagyma (b) EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 1,51 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	243,0 / 1016,8	420,0 / 1757,6	248,0 / 1037,7	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	3,37	11,96	8,63	9,77	8,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,78	0,00	0,99	2,74
Fehérje (gr):	4,62	9,19	14,40	10,86	11,37
Szénhidrát (gr):	26,75	24,24	69,75	28,65	26,15
Cukor (gr):	5,00	0,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,46	0,00	0,43	0,40
Kalcium (Mgr):	7,44	185,46	209,00	183,96	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	922,9 / 3871,0	941,6 / 3944,3	971,3 / 3988,4	780,2 / 3273,3	926,3 / 3883,8
Zsír (gr):	47,18	32,52	27,51	25,51	32,84
Telített zsírsav (gr):	2,80	5,72	1,90	30,40	5,71
Fehérje (gr):	31,92	38,15	38,05	23,39	35,70
Szénhidrát (gr):	95,84	120,31	137,69	84,35	115,78
Cukor (gr):	6,80	5,00	32,50	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,04	2,17	0,85	2,52	1,01
Kalcium (Mgr):	550,00	488,70	560,78	292,67	573,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(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, 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

	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
	Baracklekvár (b)	Csicseriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Pannónia sajtkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)
* Allergén		M	M	T	
** Tápanyag:	EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búza kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búza kenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búza kenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyó uborka (b)	Koktél paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	255,2 / 1068,1	174,0 / 728,4
Zsír (gr):	9,18	0,89	8,24	12,20	4,14
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	1,90	5,84	1,09
Fehérje (gr):	10,41	5,64	7,28	10,03	5,80
Szénhidrát (gr):	34,32	29,18	27,16	24,44	26,54
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,52	0,05	0,19	0,35
Kalcium (Mgr):	240,00	10,46	10,02	3,78	3,78

Tízórai

	Házi trópusi tejturmix (l)	HD Immun Power 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Multivitamin 100% (b)	Málnás-banános tejturmix
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH=21,48 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	176,0 / 736,0	65,5 / 274,5	142,6 / 596,5
Zsír (gr):	4,20	0,75	5,40	0,10	3,65
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	7,20	0,10	4,35
Szénhidrát (gr):	15,90	16,50	22,80	16,70	21,48
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,00	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	240,00	0,00	183,55

Ebéd

	Halrudacska (b)	Rakott kelkáposzta (l)	Laktózmentes sajt (b)	Csirkepaprikás (l)	Vagdalt szelet (d)
* Allergén		T, G	T	T	G
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=404,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,42 SZH=37,07 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=230,40	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 99,19 ZS= 9,21 TZS= 2,80 FH= 1,06 SZH= 2,14 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 15,94	EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21
	Karfiolfőzelék (l)	Banán (b)	Finomfőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Paradicsomosburg. főzelék
* Allergén	T, G		T, G	E, G	G
** Tápanyag:	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	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=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	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=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
	Narancs (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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):	387,9 / 1624,9	462,0 / 1933,8	221,6 / 854,8	363,1 / 1519,8	416,4 / 1743,0
Zsír (gr):	26,95	18,92	6,55	11,29	14,10
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,80	0,00	2,80	0,03
Fehérje (gr):	15,30	22,42	10,88	7,56	15,53
Szénhidrát (gr):	26,36	50,36	28,73	55,43	53,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,53	0,98	0,53	1,98	1,10
Kalcium (Mgr):	130,27	290,79	185,76	76,33	29,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csurgatott méz (b)	Debreceni csirkesonka (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	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	S EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóúborka (b)
** Tápanyag:	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	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=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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** 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	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	287,0 / 1200,7	251,9 / 1053,7	276,0 / 1154,7	273,8 / 1145,3
Zsír (gr):	3,37	13,40	9,16	11,17	12,18
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,81	1,09	0,99	4,14
Fehérje (gr):	4,62	12,54	10,32	12,36	12,87
Szénhidrát (gr):	26,75	27,30	31,17	30,80	27,48
Cukor (gr):	5,00	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,72	0,28	0,69	0,66
Kalcium (Mgr):	7,44	241,80	240,00	243,96	312,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	936,2 / 3918,9	984,6 / 4116,3	869,0 / 3559,2	959,8 / 4017,1	1006,8 / 4213,2
Zsír (gr):	43,70	33,96	29,35	34,76	34,07
Telített zsírsav (gr):	3,89	5,76	6,59	9,63	5,26
Fehérje (gr):	34,83	41,35	35,68	30,05	38,55
Szénhidrát (gr):	103,33	123,33	109,86	127,37	129,11
Cukor (gr):	6,00	5,00	8,50	5,00	16,00
össz.Só (gr):	1,18	2,21	0,86	2,85	2,27
Kalcium (Mgr):	557,71	543,04	675,78	324,07	529,44

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

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	Teavaj (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Magyaros vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búza-kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búza-kenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,28 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=20,04 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Kigyóúbor-ka (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	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	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
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	162,1 / 674,4	219,5 / 914,7	175,6 / 735,0	184,2 / 771,2
Zsír (gr):	13,00	0,89	8,24	5,04	5,72
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	1,90	1,09	0,14
Fehérje (gr):	8,18	5,64	7,28	6,56	3,51
Szénhidrát (gr):	28,70	29,18	27,16	24,41	27,57
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,05	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	203,30	10,46	10,02	8,58	3,78

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Power 100% (b)	Actimel (b)	Multivitamin 100% (b)	Málnás-banános tej-turmix
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=142,63 ZS= 3,65 TZS= 0,00 FH= 4,35 SZH=21,61 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	73,5 / 307,5	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	142,6 / 596,5
Zsír (gr):	4,20	0,75	1,50	0,10	3,65
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,75	2,80	0,10	4,35
Szénhidrát (gr):	15,74	16,50	12,00	16,70	21,61
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	0,00	120,00	0,00	183,55

Ebéd

	Hájrudacs-ka (b)	Rakott kelkáposzta (b)	Reszelt saj- feltét (b)	Csirkepaprikás (b)	Vagdalt szelet (b)
* Allergén	T	T,G	T	T	G,E
** Tápanyag:	EN=214,64 ZS=20,84 TZS= 0,00 FH= 8,45 SZH= 5,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=405,37 ZS=18,92 TZS= 2,80 FH=22,56 SZH=37,11 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=232,40	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,19 ZS= 8,93 TZS= 2,80 FH= 0,70 SZH= 1,80 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 29,94	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Karfiolfőzelék (b)	Banán (b)	Finomfőzelék (b)	Rövidcső tészta (b)	Paradicsomosburg. főzelék
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN=235,11 ZS= 5,53 TZS= 0,00 FH= 5,44 SZH=38,83 CK= 5,00 SÓ= 1,00 KA= 12,75
** Tápanyag:	Narancs (b) EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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):	375,2 / 1579,2	463,0 / 1945,6	255,8 / 998,1	293,7 / 1236,9	419,7 / 1756,8
Zsír (gr):	26,61	18,92	9,15	10,61	14,34
Telített zsírsav (gr):	2,80	2,80	0,00	28,32	0,03
Fehérje (gr):	14,63	22,56	13,58	5,95	15,85
Szénhidrát (gr):	24,65	50,40	28,79	15,09	53,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,51	1,20	0,79	1,98	1,10
Kalcium (Mgr):	142,48	292,79	221,76	98,73	30,21

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.02 - 2026.03.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsoor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Házi zabkeksz	Debreceni csirkesonka (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN=336,00 ZS= 4,43 TZS= 0,00 FH= 9,90 SZH=62,70 CK=27,50 SÓ= 0,00 KA= 29,00	EN= 27,60 ZS= 1,49 TZS= 0,04 FH= 2,95 SZH= 0,53 CK= 0,00 SÓ= 0,41 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kiskifli (b)		Rozsos baguette (b)	Kigyóúorka (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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	162,2 / 679,2	240,4 / 1005,6	420,0 / 1757,6	248,0 / 1037,7	231,4 / 968,1
Zsír (gr):	3,37	11,98	8,63	9,77	8,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,78	0,00	0,99	2,74
Fehérje (gr):	4,62	8,99	14,40	10,86	11,37
Szénhidrát (gr):	26,75	22,81	69,75	28,65	26,15
Cukor (gr):	5,00	0,00	27,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,46	0,00	0,43	0,40
Kalcium (Mgr):	7,44	181,80	209,00	183,96	266,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	922,9 / 3871,0	938,9 / 3933,1	971,3 / 3988,4	782,8 / 3284,1	978,0 / 4092,7
Zsír (gr):	47,18	32,54	27,51	25,52	32,49
Telített zsírsav (gr):	2,80	5,72	1,90	30,40	2,91
Fehérje (gr):	31,92	37,95	38,05	23,47	35,08
Szénhidrát (gr):	95,84	118,88	137,69	84,85	128,94
Cukor (gr):	6,80	5,00	32,50	5,00	16,00
össz.Só (gr):	1,04	2,17	0,85	2,52	1,50
Kalcium (Mgr):	550,00	485,04	560,78	291,27	484,24