

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	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
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,15 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	227,3 / 948,0 9,83 1,13 5,94 26,86 5,00 0,22 10,56	185,3 / 775,5 7,74 2,02 3,06 24,12 5,00 0,07 8,27	283,7 / 1195,2 13,18 2,94 13,53 26,14 5,00 0,71 158,15	170,7 / 714,5 3,69 1,09 2,80 29,71 8,50 0,02 3,78

Tízórai

Banános tejturmix (b) ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	115,1 / 481,2 4,22 0,00 4,73 15,33 1,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Csöbenschült brokkoli scom		Pulyka apróhús (b)		Tavaszi zöldségleves (b)		Húsgombóc, rizs, scomb (		Majorannás májfelfűjt	
* Allergén	T,G,E			Z		E		G,E	
** Tápanyag:	EN=323,66 ZS=19,16 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=108,08	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25		EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32		EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83		EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	
	Alma (b)	Tökfőzelék (b)		Boci szelet (b)		Karalábé főzelék (b)		Harmónia főzelék (b)	
* Allergén		T,G		T,G,E		T,G		G,T	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03		EN=308,10 ZS=11,36 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=38,86 CK=24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62		EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77		EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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		Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	
Energia (KC/KJ):	348,8 / 1465,9	336,1 / 1414,5		382,6 / 1601,4		378,6 / 1587,7		231,9 / 970,4	
Zsír (gr):	19,16	14,51		16,43		8,55		3,63	
Telített zsírsav (gr):	2,25	2,80		0,00		1,89		0,03	
Fehérje (gr):	18,78	14,51		11,62		21,12		12,28	
Szénhidrát (gr):	22,78	33,71		43,48		51,57		29,04	
Cukor (gr):	0,00	0,00		24,70		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	1,16	1,00		0,98		1,49		0,98	
Kalcium (Mgr):	112,54	153,67		93,94		284,08		77,57	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(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 ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Trappista sajtkrém (b) T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	* Allergén ** Tápanyag: Pulykamell sonka (b) T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Zöldfűszeres vajkrém (b) T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Baromfi párizsi (b) S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Jégrefek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kigyóuborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Hónapos rettek (b) G EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: Paradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: Kaliforniai paprika (b) G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 243,7 / 1019,4 Zsír (gr): 11,67 Telített zsírsav (gr): 1,06 Fehérje (gr): 10,71 Szénhidrát (gr): 23,59 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,17 Kalcium (Mgr): 273,66	241,2 / 1009,3 8,58 0,95 11,84 27,77 0,00 0,02 181,80	235,0 / 983,1 9,94 1,78 9,53 26,27 0,26 0,15 182,70	262,0 / 1096,3 11,68 2,15 10,10 28,69 0,00 0,42 182,80	233,4 / 980,6 7,58 1,33 12,00 28,31 0,00 0,11 216,57

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 904,5 / 3791,2 Zsír (gr): 38,67 Telített zsírsav (gr): 4,40 Fehérje (gr): 38,48 Szénhidrát (gr): 94,94 Cukor (gr): 6,00 össz.Só (gr): 1,34 Kalcium (Mgr): 603,53	869,2 / 3641,8 32,92 4,88 32,29 103,34 5,00 1,23 346,03	918,0 / 3841,2 38,31 3,80 28,94 109,18 30,96 1,21 464,90	985,8 / 4137,2 34,17 6,98 44,74 121,24 5,00 2,62 625,03	780,6 / 3270,5 18,44 2,45 31,23 110,02 14,50 1,10 481,47
--	--	---	--	---

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli				
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Tojáskrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,32 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** 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= 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Hónapos retek (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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):	192,0 / 803,7	224,3 / 935,5	202,6 / 848,7	203,8 / 848,8
Zsír (gr):	3,64	9,70	7,74	8,09
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,13	2,05	2,04
Fehérje (gr):	4,49	7,57	5,18	6,61
Szénhidrát (gr):	33,14	24,74	26,11	24,51
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,22	0,07	0,05
Kalcium (Mgr):	3,78	10,56	14,21	8,58

Tízórai				
* Allergén	Banános tejturmix (b)	Almalé 100% (b)	Barackos tejturmix (b)	Szőlőlé (b)
** Tápanyag:	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	115,1 / 481,2	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,22	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,73	0,00
Szénhidrát (gr):	15,43	15,00	15,33	14,85
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd				
* Allergén	Párolt sertéscomb (b)	Pulyka apróhús (b)	Párolt csirkemell (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (Majorannás májfelfűjt (b)
** Tápanyag:	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83
* Allergén	Brokkolifőzelék (b)	Tökfőzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Karalábefőzelék (b)
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77
* Allergén	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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
Energia (KC/KJ):	259,9 / 1087,6	336,1 / 1414,5	227,9 / 953,8	403,0 / 1690,0
Zsír (gr):	10,00	14,51	4,35	8,55
Telített zsírsav (gr):	0,82	2,80	0,00	1,89
Fehérje (gr):	18,19	14,51	20,02	20,63
Szénhidrát (gr):	20,84	33,71	25,75	57,97
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,52	1,00	1,08	1,49
Kalcium (Mgr):	64,99	153,67	141,87	308,99

Energia (KC/KJ):	231,9 / 970,4
Zsír (gr):	3,63
Telített zsírsav (gr):	0,03
Fehérje (gr):	12,28
Szénhidrát (gr):	29,04
Cukor (gr):	0,00
össz.Só (gr):	0,98
Kalcium (Mgr):	77,57

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Trappista sajtkrém (b)	Pulykamell sonkakrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Baromfi párizsikrém (b)	Tavaszi túrókrém (b)
* Allergén	T	T	T	S	T
** Tápanyag:	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Jégretek (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Vajretek (b)	Hónapos retek (b)
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
Energia (KC/KJ):	262,3 / 1097,5	241,2 / 1009,3	235,0 / 983,1	260,2 / 1089,0	233,4 / 980,6
Zsír (gr):	11,69	8,58	9,94	11,67	7,58
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,78	2,15	1,33
Fehérje (gr):	12,76	11,84	9,53	10,05	12,00
Szénhidrát (gr):	25,93	27,77	26,27	28,34	28,31
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,15	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	273,66	181,80	182,70	185,41	216,57

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	834,3 / 3491,0	866,2 / 3629,3	780,6 / 3266,8	928,5 / 3885,8	777,6 / 3258,0
Zsír (gr):	29,54	32,79	26,24	29,06	18,32
Telített zsírsav (gr):	3,01	4,88	3,84	6,08	2,46
Fehérje (gr):	39,94	33,92	39,45	37,30	32,86
Szénhidrát (gr):	95,35	101,22	93,45	125,67	107,90
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,26	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,70	1,23	1,31	1,96	1,10
Kalcium (Mgr):	555,99	346,03	518,78	502,98	481,47

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	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
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,15 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	227,3 / 948,0 9,83 1,13 5,94 26,86 5,00 0,22 10,56	185,3 / 775,5 7,74 2,02 3,06 24,12 5,00 0,07 8,27	283,7 / 1195,2 13,18 2,94 13,53 26,14 5,00 0,71 158,15	170,7 / 714,5 3,69 1,09 2,80 29,71 8,50 0,02 3,78

Tízórai

Banános tejturmix (b) ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	115,1 / 481,2 4,22 0,00 4,73 15,33 1,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Csőbensült brokkoli scom		Pulyka apróhús (b)		Tavaszi zöldségleves (b)		Húsgombóc, rizs, scomb (b)		Majorannás májfelfújt (b)	
* Allergén	T,G,E			Z		E		G,E	
** Tápanyag:	EN=323,66 ZS=19,16 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=108,08	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25		EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32		EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83		EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	
* Allergén	Alma (b)	Tökfőzelék (b)		Boci szelet (b)		Karalábfőzelék (b)		Harmónia főzelék (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03		T,G,E EN=308,10 ZS=11,36 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=38,86 CK=24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62		T,G EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77		G,T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	
** 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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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		Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	
Energia (KC/KJ):	348,8 / 1465,9	303,6 / 1278,4		382,6 / 1601,4		378,6 / 1587,7		231,9 / 970,4	
Zsír (gr):	19,16	14,51		16,43		8,55		3,63	
Telített zsírsav (gr):	2,25	2,80		0,00		1,89		0,03	
Fehérje (gr):	18,78	14,83		11,62		21,12		12,28	
Szénhidrát (gr):	22,78	26,09		43,48		51,57		29,04	
Cukor (gr):	0,00	0,00		24,70		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	1,16	1,00		0,98		1,49		0,98	
Kalcium (Mgr):	112,54	97,74		93,94		284,08		77,57	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(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 ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Trappista sajtkrém (b) T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	* Allergén ** Tápanyag: Pulykamell sonka (b) T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Zöldfűszeres vajkrém (b) T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Baromfi párizsi (b) S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Jégretek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kigyóuborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Hónapos retek (b) G EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: 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	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 243,7 / 1019,4 Zsír (gr): 11,67 Telített zsírsav (gr): 1,06 Fehérje (gr): 10,71 Szénhidrát (gr): 23,59 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,17 Kalcium (Mgr): 273,66	241,2 / 1009,3 8,58 0,95 11,84 27,77 0,00 0,02 181,80	235,0 / 983,1 9,94 1,78 9,53 26,27 0,26 0,15 182,70	262,0 / 1096,3 11,68 2,15 10,10 28,69 0,00 0,42 182,80	233,4 / 980,6 7,58 1,33 12,00 28,31 0,00 0,11 216,57

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 904,5 / 3791,2 Zsír (gr): 38,67 Telített zsírsav (gr): 4,40 Fehérje (gr): 38,48 Szénhidrát (gr): 94,94 Cukor (gr): 6,00 össz.Só (gr): 1,34 Kalcium (Mgr): 603,53	836,6 / 3505,7 32,92 4,88 32,61 95,72 5,00 1,23 290,10	918,0 / 3841,2 38,31 3,80 28,94 109,18 30,96 1,21 464,90	985,8 / 4137,2 34,17 6,98 44,74 121,24 5,00 2,62 625,03	780,6 / 3270,5 18,44 2,45 31,23 110,02 14,50 1,10 481,47
--	---	---	--	---

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (I) G,T,E EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	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
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	227,3 / 948,0 9,83 1,13 5,94 26,86 5,00 0,22 10,56	203,9 / 853,6 7,76 2,05 5,11 26,46 5,00 0,07 8,27	282,7 / 1183,3 13,18 2,94 13,39 26,10 5,00 0,49 156,15	170,7 / 714,5 3,69 1,09 2,80 29,71 8,50 0,02 3,78

Tízórai

Banános tejturmix (I) ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos smoothie (I) T EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,28 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,20 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	130,2 / 544,4 4,21 0,00 4,68 18,72 6,00 0,20 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,83 6,00 0,16 183,55

Ebéd

Csöbenschült brokkoli scom ** Tápanyag: EN=289,91 ZS=15,68 TZS= 3,20 FH=17,70 SZH=16,97 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 98,98	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Tavaszi zöldségleves (b) Z EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32	Húsgombóc, rizs, scomb (Majorannás májfelfűjt (b) E EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83	G,E EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Tökfőzelék (I) T,G EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	Tejberizs (I) T EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	Karalábefőzelék (I) T,G EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72	Harmónia főzelék (I) T,G EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,89 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30
Narancs (b) ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
Energia (KC/KJ): 315,0 / 1318,8 Zsír (gr): 15,68 Telített zsírsav (gr): 3,20 Fehérje (gr): 18,03 Szénhidrát (gr): 22,64 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,06 Kalcium (Mgr): 103,44	300,3 / 1257,1 10,79 0,00 14,31 33,39 0,00 1,51 139,67	415,0 / 1736,0 13,57 0,00 14,02 61,12 5,00 1,41 348,32	360,0 / 1506,9 6,41 0,00 21,16 51,69 0,00 1,51 297,03	231,9 / 970,4 3,63 0,03 12,28 29,01 0,00 1,02 77,57

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pulykamell sonka (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Baromfi párizsi (b)	Laktózmentes kockasajt (b)
* Allergén	T		T	S	T
** Tápanyag:	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Búzákenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzákenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzákenyér (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Jégretek (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Hónapos retek (b)
* Allergén		G		G	
** 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=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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
		Paradicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	306,8 / 1283,5	269,2 / 1126,3	336,6 / 1408,1	290,0 / 1213,3	274,7 / 1149,9
Zsír (gr):	14,39	9,98	17,78	13,08	12,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	5,84	2,15	4,14
Fehérje (gr):	15,31	13,34	15,87	11,60	12,94
Szénhidrát (gr):	28,22	29,92	27,48	30,84	27,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,45	0,68	0,66
Kalcium (Mgr):	387,66	241,80	242,70	242,80	315,94

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	933,9 / 3908,2	861,4 / 3601,4	1085,7 / 4542,2	994,2 / 4161,5	821,9 / 3439,8
Zsír (gr):	37,91	30,60	43,31	33,43	23,05
Telített zsírsav (gr):	5,39	2,08	7,90	5,09	5,26
Fehérje (gr):	42,32	33,59	39,68	46,15	32,17
Szénhidrát (gr):	99,28	105,17	133,78	123,47	109,17
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,55	2,01	2,12	2,68	1,86
Kalcium (Mgr):	708,43	392,03	779,29	695,98	580,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (d) G,E EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37	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
Vénusz margarin (b) ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,20 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,20 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,13 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7	227,3 / 948,0	203,9 / 853,6	174,7 / 731,3	170,7 / 714,5
Zsír (gr): 3,64	9,83	7,76	3,98	3,69
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,13	2,05	0,14	1,09
Fehérje (gr): 4,49	5,94	5,11	8,03	2,80
Szénhidrát (gr): 33,14	26,86	26,46	25,16	29,71
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	8,50
össz.Só (gr): 0,02	0,22	0,07	0,49	0,02
Kalcium (Mgr): 3,78	10,56	8,27	12,15	3,78

Tízórai

Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejberizs (d) EN=309,60 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 2,90 SZH=69,21 CK=15,00 SÓ= 0,10 KA=242,40	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2	64,5 / 270,0	309,6 / 1296,6	61,5 / 258,0	153,4 / 642,5
Zsír (gr): 1,05	0,00	2,20	0,75	1,36
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,18	0,00	2,90	0,00	0,63
Szénhidrát (gr): 27,68	15,00	69,21	14,85	33,71
Cukor (gr): 7,00	0,00	15,00	0,00	6,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 153,55	0,00	242,40	0,00	183,55

Ebéd

Csőbenschült brokkoli scom Pulyka apróhús (b)		Tavaszi zöldségleves (b)		Húsgombóc, rizs, scomb (Majorannás májfelfűjt (b)	
* Allergén	G	Z	E	G,E	
** Tápanyag:	EN=247,01 ZS= 11,17 TZS= 1,48 FH=14,49 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 44,98	EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32	EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	
* Allergén	Alma (b)	Tökfőzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Karalábefőzelék (d)	Harmónia főzelék (d)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72	G EN= 97,65 ZS= 0,70 TZS= 0,00 FH= 1,37 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
Energia (KC/KJ):	272,1 / 1139,4	315,0 / 1318,9	369,5 / 1547,0	362,1 / 1515,9	234,0 / 979,4
Zsír (gr):	11,17	10,47	8,14	5,89	3,10
Telített zsírsav (gr):	1,48	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	14,81	13,50	6,79	20,32	11,44
Szénhidrát (gr):	25,31	38,66	69,57	54,30	31,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,05	1,47	1,08	1,47	0,98
Kalcium (Mgr):	49,44	163,67	228,32	297,03	77,57

Uzsonna

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Violife növényi sajtkrém (** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Pulykamell sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csirke-mell sonka krém (b) EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	Baromfi párizsi (b) S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,20 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,20 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 2026.03.09 - 2026.03.15

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Jégretek (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Hónapos retek (b)
* Allergén		G		G	
** 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=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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	303,4 / 1270,7	283,2 / 1186,3	267,0 / 1118,1	304,0 / 1273,3	301,9 / 1265,1
Zsír (gr):	9,49	6,48	6,09	9,58	9,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	2,15	1,09
Fehérje (gr):	4,87	7,70	7,68	5,96	4,90
Szénhidrát (gr):	49,12	47,32	44,91	48,24	48,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,35	0,42	0,02
Kalcium (Mgr):	243,66	241,80	242,70	242,80	245,94
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	891,2 / 3732,0	890,1 / 3723,2	1150,0 / 4815,3	902,3 / 3778,5	859,9 / 3601,5
Zsír (gr):	25,35	26,78	24,19	20,20	17,63
Telített zsírsav (gr):	3,67	2,08	3,15	2,29	2,21
Fehérje (gr):	24,35	27,14	22,48	34,30	19,75
Szénhidrát (gr):	135,25	127,84	210,16	142,54	143,75
Cukor (gr):	12,00	5,00	25,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,08	1,71	1,60	2,38	1,01
Kalcium (Mgr):	450,43	416,03	721,69	551,98	510,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	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
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,15 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	227,3 / 948,0 9,83 1,13 5,94 26,86 5,00 0,22 10,56	185,3 / 775,5 7,74 2,02 3,06 24,12 5,00 0,07 8,27	283,7 / 1195,2 13,18 2,94 13,53 26,14 5,00 0,71 158,15	170,7 / 714,5 3,69 1,09 2,80 29,71 8,50 0,02 3,78

Tízórai

Banános tejturmix (b) ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	115,1 / 481,2 4,22 0,00 4,73 15,33 1,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Csöbenschült brokkoli pmell ** Tápanyag: EN=428,55 ZS=29,46 TZS= 2,95 FH=22,03 SZH=16,67 CK= 0,00 SÓ= 1,20 KA=213,72	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Tavaszi zöldségleves (b) Z EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32	Húsgombóc, rizs, pmell (b E EN=104,68 ZS= 5,04 TZS= 0,00 FH= 9,09 SZH= 5,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,17	Majorannás májfelfűjt (b) G,E EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Tökfőzelék (b) T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	Boci szelet (b) T,G,E EN=308,10 ZS=11,36 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=38,86 CK=24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	Karalábefőzelék (b) T,G EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77	Harmónia főzelék (b) G,T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
Narancs (b) ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
Energia (KC/KJ): 453,7 / 1906,7 Zsír (gr): 29,46 Telített zsírsav (gr): 2,95 Fehérje (gr): 22,35 Szénhidrát (gr): 22,34 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,20 Kalcium (Mgr): 218,18	336,1 / 1414,5 14,51 2,80 14,51 33,71 0,00 1,00 153,67	382,6 / 1601,4 16,43 0,00 11,62 43,48 24,70 0,98 93,94	383,9 / 1610,3 9,04 1,89 20,98 51,45 0,00 1,49 284,42	231,9 / 970,4 3,63 0,03 12,28 29,04 0,00 0,98 77,57

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Trappista sajtkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Tavaszi túrókrém (b)
** Tápanyag:	T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
* Allergén	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Hónapos retek (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=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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	243,7 / 1019,4	235,8 / 986,5	235,0 / 983,1	237,2 / 992,3	233,4 / 980,6
Zsír (gr):	11,67	8,70	9,94	8,70	7,58
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,95	1,78	0,95	1,33
Fehérje (gr):	10,71	10,49	9,53	10,75	12,00
Szénhidrát (gr):	23,59	27,51	26,27	28,51	28,31
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,35	0,15	0,35	0,11
Kalcium (Mgr):	273,66	181,80	182,70	182,80	216,57

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1009,4 / 4232,0	863,7 / 3619,0	918,0 / 3841,2	966,3 / 4055,7	780,6 / 3270,5
Zsír (gr):	48,97	33,04	38,31	31,68	18,44
Telített zsírsav (gr):	5,10	4,88	3,80	5,78	2,45
Fehérje (gr):	42,05	30,94	28,94	45,26	31,23
Szénhidrát (gr):	94,50	103,07	109,18	120,94	110,02
Cukor (gr):	6,00	5,00	30,96	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,38	1,56	1,21	2,55	1,10
Kalcium (Mgr):	709,17	346,03	464,90	625,37	481,47

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli				
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Padlizsánkrém (d)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	227,3 / 948,0	171,0 / 715,9	205,6 / 860,5
Zsír (gr):	3,64	9,83	4,15	7,40
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,13	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,49	5,94	5,08	4,63
Szénhidrát (gr):	33,14	26,86	26,34	28,14
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,22	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	10,56	13,17	3,78
Tízórai				
** Tápanyag:	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejberizs (d) EN=309,60 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 2,90 SZH=69,21 CK=15,00 SÓ= 0,10 KA=242,40	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	123,7 / 518,2	64,5 / 270,0	309,6 / 1296,6	61,5 / 258,0
Zsír (gr):	1,05	0,00	2,20	0,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,18	0,00	2,90	0,00
Szénhidrát (gr):	27,68	15,00	69,21	14,85
Cukor (gr):	7,00	0,00	15,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,10	0,00
Kalcium (Mgr):	153,55	0,00	242,40	0,00
Ebéd				
* Allergén	Csőbensült brokkoli scom Pulyka apróhús (b)	Tavaszi zöldségleves (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (	Majorannás májfelfűjt (d)
** Tápanyag:	EN=247,01 ZS= 11,17 TZS= 1,48 FH=14,49 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 44,98	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32	EN= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43
* Allergén	Alma (b)	Tökfőzelék (d)	Rizstejberizs (d)	Karalábé-főzelék (d)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	272,1 / 1139,4	315,0 / 1318,9	369,5 / 1547,0	358,4 / 1500,6
Zsír (gr):	11,17	10,47	8,14	5,51
Telített zsírsav (gr):	1,48	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	14,81	13,50	6,79	19,90
Szénhidrát (gr):	25,31	38,66	69,57	54,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,05	1,47	1,08	1,47
Kalcium (Mgr):	49,44	163,67	228,32	296,63
Uzsonna				
** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Violife növényi sajtkrém (	Pulykamell sonka (b)	Csirke-mell sonka krém (b)	Baromfi párizsi (b)
** Tápanyag:	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(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

	Jégretek (b)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Hónapos retek (b)
* Allergén		G		G	
** 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=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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	303,4 / 1270,7	283,2 / 1186,3	267,0 / 1118,1	304,0 / 1273,3	301,9 / 1265,1
Zsír (gr):	9,49	6,48	6,09	9,58	9,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	2,15	1,09
Fehérje (gr):	4,87	7,70	7,68	5,96	4,90
Szénhidrát (gr):	49,12	47,32	44,91	48,24	48,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,35	0,42	0,02
Kalcium (Mgr):	243,66	241,80	242,70	242,80	245,94
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	891,2 / 3732,0	890,1 / 3723,2	1117,1 / 4677,6	929,5 / 3892,4	853,3 / 3573,9
Zsír (gr):	25,35	26,78	20,58	23,24	17,15
Telített zsírsav (gr):	3,67	2,08	2,19	3,24	2,21
Fehérje (gr):	24,35	27,14	22,45	30,48	19,11
Szénhidrát (gr):	135,25	127,84	210,04	145,39	143,73
Cukor (gr):	12,00	5,00	25,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,08	1,71	1,55	1,90	1,01
Kalcium (Mgr):	450,43	416,03	726,59	543,21	509,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(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

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	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
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) G ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	227,3 / 948,0 9,83 1,13 5,94 26,86 5,00 0,22 10,56	185,3 / 775,5 7,74 2,02 3,06 24,12 5,00 0,07 8,27	280,9 / 1183,5 13,16 2,94 13,48 25,59 5,00 0,71 160,85	170,7 / 714,5 3,69 1,09 2,80 29,71 8,50 0,02 3,78

Tízórai

Banános tejturmix (b) T ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	115,1 / 481,2 4,22 0,00 4,73 15,33 1,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Csőbensült brokkoli scom T,G,E ** Tápanyag: EN=323,66 ZS=19,16 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=108,08	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Tavaszi zöldségleves (b) Z EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32	Húsgombóc, rizs, scomb (Majorannás májfelfűjt (b) E EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83	G,E EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Tökfőzelék (b) T,G EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	Boci szelet (b) T,G,E EN=308,10 ZS=11,36 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=38,86 CK=24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62	Karalábefőzelék (b) T,G EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77	Harmónia főzelék (b) G,T EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30
Narancs (b) ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
Energia (KC/KJ): 348,8 / 1465,9 Zsír (gr): 19,16 Telített zsírsav (gr): 2,25 Fehérje (gr): 18,78 Szénhidrát (gr): 22,78 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,16 Kalcium (Mgr): 112,54	336,1 / 1414,5 14,51 2,80 14,51 33,71 0,00 1,00 153,67	382,6 / 1601,4 16,43 0,00 11,62 43,48 24,70 0,98 93,94	378,6 / 1587,7 8,55 1,89 21,12 51,57 0,00 1,49 284,08	231,9 / 970,4 3,63 0,03 12,28 29,04 0,00 0,98 77,57

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Trappista sajtkrém (b) T EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	* Allergén ** Tápanyag: Pulykamell sonka (b) T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Zöldfűszeres vajkrém (b) T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Baromfi párizsi (b) S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Tavaszi túrókrém (b) T EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G, T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Jégrefek (b) G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kigyóuborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Hónapos retek (b) G EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: Lilahagyma (b) G EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 1,51 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	** Tápanyag: Kaliforniai paprika (b) G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 243,7 / 1019,4 Zsír (gr): 11,67 Telített zsírsav (gr): 1,06 Fehérje (gr): 10,71 Szénhidrát (gr): 23,59 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,17 Kalcium (Mgr): 273,66	243,9 / 1020,5 8,56 0,95 12,04 29,20 0,00 0,02 185,46	235,0 / 983,1 9,94 1,78 9,53 26,27 0,26 0,15 182,70	262,0 / 1096,3 11,68 2,15 10,10 28,69 0,00 0,42 182,80	233,4 / 980,6 7,58 1,33 12,00 28,31 0,00 0,11 216,57

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 904,5 / 3791,2 Zsír (gr): 38,67 Telített zsírsav (gr): 4,40 Fehérje (gr): 38,48 Szénhidrát (gr): 94,94 Cukor (gr): 6,00 össz.Só (gr): 1,34 Kalcium (Mgr): 603,53	871,9 / 3653,0 32,89 4,88 32,49 104,77 5,00 1,23 349,69	918,0 / 3841,2 38,31 3,80 28,94 109,18 30,96 1,21 464,90	983,0 / 4125,5 34,14 6,98 44,69 120,70 5,00 2,62 627,73	780,6 / 3270,5 18,44 2,45 31,23 110,02 14,50 1,10 481,47
--	--	---	--	---

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Áfonyalekvár (b)	Rio mare tonhalkrém (b) H,M	Padlizsánkrém (d)	Laktózmentes kockasajt (T)	Csurgatott méz (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	227,3 / 948,0	171,0 / 715,9	192,4 / 805,3	170,7 / 714,5
Zsír (gr):	3,64	9,83	4,15	6,60	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,13	1,09	4,14	1,09
Fehérje (gr):	4,49	5,94	5,08	7,03	2,80
Szénhidrát (gr):	33,14	26,86	26,34	24,44	29,71
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	8,50
össz.Só (gr):	0,02	0,22	0,02	0,40	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	10,56	13,17	73,78	3,78

Tízórai

** Tápanyag:	Banános tejturmix (l) T	Almalé 100% (b)	Barackos smoothie (l) T	Szőlőlé (b)	Szamócás-banános tejtur T
	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
Energia (KC/KJ):	120,1 / 502,2	64,5 / 270,0	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,21	0,75	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	4,68	0,00	4,15
Szénhidrát (gr):	15,28	15,00	18,72	14,85	22,83
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	180,00	0,00	183,55

Ebéd

** Tápanyag:	Csőbensült brokkoli scom	Pulyka apróhús (b)	Tavaszi zöldségleves (b) Z	Húsgombóc, rizs, scomb (Majorannás májfelfűjt (d) G
	EN=289,91 ZS=15,68 TZS= 3,20 FH=17,70 SZH=16,97 CK= 0,00 SÓ= 1,06 KA= 98,98	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32	EN= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43
* Allergén				
** Tápanyag:	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Tökfőzelék (l) T,G EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	Tejberizs (l) T EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	Karalábefőzelék (l) T,G EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72
* Allergén				
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	315,0 / 1318,8	300,3 / 1257,1	415,0 / 1736,0	356,3 / 1491,6
Zsír (gr):	15,68	10,79	13,57	6,04
Telített zsírsav (gr):	3,20	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	18,03	14,31	14,02	20,74
Szénhidrát (gr):	22,64	33,39	61,12	51,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,06	1,51	1,41	1,51
Kalcium (Mgr):	103,44	139,67	348,32	296,63

225,3 / 942,7

3,15

0,03

11,64

28,99

0,00

1,02

75,97

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	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	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pulykamell sonka (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Baromfi párizsi (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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	Búzákenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzákenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzákenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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	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)	Rozsos baguette (b)	Kigyóuborka (b)	Rozsos baguette (b)	Hónapos retek (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=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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** 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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	306,8 / 1283,5	269,2 / 1126,3	336,6 / 1408,1	290,0 / 1213,3	274,7 / 1149,9
Zsír (gr):	14,39	9,98	17,78	13,08	12,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	5,84	2,15	4,14
Fehérje (gr):	15,31	13,34	15,87	11,60	12,94
Szénhidrát (gr):	28,22	29,92	27,48	30,84	27,62
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,45	0,68	0,66
Kalcium (Mgr):	387,66	241,80	242,70	242,80	315,94

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	933,9 / 3908,2	861,4 / 3601,4	1052,8 / 4404,4	900,2 / 3768,2	815,3 / 3412,2
Zsír (gr):	37,91	30,60	39,70	26,47	22,57
Telített zsírsav (gr):	5,39	2,08	6,94	6,29	5,26
Fehérje (gr):	42,32	33,59	39,65	39,37	31,52
Szénhidrát (gr):	99,28	105,17	133,66	121,68	109,14
Cukor (gr):	6,00	5,00	16,00	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,55	2,01	2,07	2,59	1,86
Kalcium (Mgr):	708,43	392,03	784,19	613,21	579,24

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Áfonyalekvár (b) ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rio mare tonhalkrém (b) H,M EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	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
Vénusz margarin (b) ** 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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,15 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	227,3 / 948,0 9,83 1,13 5,94 26,86 5,00 0,22 10,56	185,3 / 775,5 7,74 2,02 3,06 24,12 5,00 0,07 8,27	283,7 / 1195,2 13,18 2,94 13,53 26,14 5,00 0,71 158,15	170,7 / 714,5 3,69 1,09 2,80 29,71 8,50 0,02 3,78

Tízórai

Banános tejturmix (b) ** Tápanyag: EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Almalé 100% (b) EN= 64,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Barackos tejturmix (b) T EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
Energia (KC/KJ): 120,1 / 502,2 Zsír (gr): 4,20 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 4,50 Szénhidrát (gr): 15,43 Cukor (gr): 1,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 213,55	64,5 / 270,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	115,1 / 481,2 4,22 0,00 4,73 15,33 1,00 0,01 180,00	61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55

Ebéd

Csőbensült brokkoli scom		Pulyka apróhús (b)		Tavaszi zöldségleves (b)		Húsgombóc, rizs, scomb (		Majorannás májfelfűjt	
* Allergén	T,G,E			Z		E		G,E	
** Tápanyag:	EN=323,66 ZS=19,16 TZS= 2,25 FH=18,45 SZH=17,11 CK= 0,00 SÓ= 1,16 KA=108,08	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25		EN= 74,51 ZS= 5,07 TZS= 0,00 FH= 1,52 SZH= 4,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 48,32		EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83		EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	
	Alma (b)	Tökfőzelék (b)		Boci szelet (b)		Karalábfőzelék (b)		Harmónia főzelék (b)	
* Allergén	T,G	T,G		T,G,E		T,G		G,T	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03		EN=308,10 ZS=11,36 TZS= 0,00 FH=10,10 SZH=38,86 CK=24,70 SÓ= 0,00 KA= 45,62		EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77		EN= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	
	Banán (b)	Banán (b)		Narancs (b)		Körte (b)			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48		EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	
Energia (KC/KJ):	348,8 / 1465,9	336,1 / 1414,5		382,6 / 1601,4		378,6 / 1587,7		231,9 / 970,4	
Zsír (gr):	19,16	14,51		16,43		8,55		3,63	
Telített zsírsav (gr):	2,25	2,80		0,00		1,89		0,03	
Fehérje (gr):	18,78	14,51		11,62		21,12		12,28	
Szénhidrát (gr):	22,78	33,71		43,48		51,57		29,04	
Cukor (gr):	0,00	0,00		24,70		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	1,16	1,00		0,98		1,49		0,98	
Kalcium (Mgr):	112,54	153,67		93,94		284,08		77,57	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.09 - 2026.03.15

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

Uzsonna

* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (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= 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	Trappista sajtkrém (b) T	Pulykamell sonka (b) T	Zöldfűszeres vajkrém (b) T	Baromfi párizsi (b) S	Tavaszi túrókrém (b) T
** Tápanyag:	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 50,34 ZS= 2,80 TZS= 1,19 FH= 2,96 SZH= 2,95 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 30,63
* Allergén	Kiskifli (b) G, T	Vénusz margarin (b) G	Búzakenyér (b) G	Vénusz margarin (b) G	Búzakenyér (b) G
** Tápanyag:	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégrefek (b) G	Rozsos baguette (b) G	Kigyóúorka (b) G	Rozsos baguette (b) G	Hónapos retek (b) G
** 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=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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	243,7 / 1019,4	241,2 / 1009,3	235,0 / 983,1	262,0 / 1096,3	233,4 / 980,6
Zsír (gr):	11,67	8,58	9,94	11,68	7,58
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,95	1,78	2,15	1,33
Fehérje (gr):	10,71	11,84	9,53	10,10	12,00
Szénhidrát (gr):	23,59	27,77	26,27	28,69	28,31
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,02	0,15	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	273,66	181,80	182,70	182,80	216,57

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	904,5 / 3791,2	869,2 / 3641,8	918,0 / 3841,2	985,8 / 4137,2	780,6 / 3270,5
Zsír (gr):	38,67	32,92	38,31	34,17	18,44
Telített zsírsav (gr):	4,40	4,88	3,80	6,98	2,45
Fehérje (gr):	38,48	32,29	28,94	44,74	31,23
Szénhidrát (gr):	94,94	103,34	109,18	121,24	110,02
Cukor (gr):	6,00	5,00	30,96	5,00	14,50
össz.Só (gr):	1,34	1,23	1,21	2,62	1,10
Kalcium (Mgr):	603,53	346,03	464,90	625,03	481,47