

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő **Kedd** **Szerda** **Csütörtök** **Péntek**
(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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	Gabonapehely (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Natúr vajkrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)
	G	M	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	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		Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Kigyó uborka (b)	Tricolor paprika (b)	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	106,6 / 445,6	220,8 / 920,1	188,6 / 789,9	187,5 / 782,3	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	4,36	9,04	6,07	4,71	5,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,00	1,54	2,60
Fehérje (gr):	5,02	7,85	3,92	8,09	5,92
Szénhidrát (gr):	11,57	24,82	27,57	24,98	27,61
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,05	0,00	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	11,19	3,78	51,94	91,74

Tízórai					
* Allergén	Málnás tejturmix (b)	Narancs-őszilé (b)	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	1,50	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	2,80	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	12,00	12,00	16,50	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd					
* Allergén	Halpogácsa sütőben (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)	Főtt tojás (b)
	G,H,E	E,G			E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=195,18 ZS= 6,72 TZS= 0,00 FH= 5,60 SZH=26,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,16	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Alma (b)	Salátafőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Sós kamartás (b)
	G,T		G,T	G	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
** Tápanyag:	Körte (b)		Banán (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (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	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= 67,65 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:					Banán (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	310,4 / 1297,4	220,3 / 922,1	247,6 / 1036,2	316,4 / 1317,5	380,3 / 1359,6
Zsír (gr):	7,86	6,72	5,71	15,28	11,30
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,70	0,00	2,38
Fehérje (gr):	20,28	5,92	17,95	16,19	14,27
Szénhidrát (gr):	34,19	31,74	34,24	25,74	54,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,47	0,49	1,49	1,48	1,09
Kalcium (Mgr):	108,61	20,62	140,62	51,75	245,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	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	Borjómájás Pick (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Házi pizzás csiga (b)	Szamócalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=233,43 ZS= 7,53 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=27,88 CK= 0,50 SÓ= 0,21 KA= 99,69	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Kiskifli (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	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= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,68 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,68 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	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	203,4 / 851,5	265,4 / 1110,2	317,4 / 1328,2	230,7 / 965,2	236,2 / 988,0
Zsír (gr):	7,28	13,37	11,73	7,91	11,18
Telített zsírsav (gr):	2,60	4,86	0,00	1,09	2,46
Fehérje (gr):	5,83	12,36	16,82	7,25	9,45
Szénhidrát (gr):	26,94	23,52	34,93	31,89	23,99
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,17	0,21	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	183,66	279,69	180,00	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	756,5 / 3163,7	757,5 / 3165,4	829,7 / 3472,3	805,1 / 3360,5	922,9 / 3630,4
Zsír (gr):	23,85	29,13	25,00	28,65	31,76
Telített zsírsav (gr):	2,69	6,90	0,70	2,63	7,44
Fehérje (gr):	36,22	26,13	41,49	32,28	34,15
Szénhidrát (gr):	90,48	92,08	108,75	99,11	121,68
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,50	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,83	0,72	1,70	1,60	1,51
Kalcium (Mgr):	505,94	215,47	544,09	283,70	716,82

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
	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
	Baracklekvár (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Natúr vajkrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)
* Allergén		M	T	T	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= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,14 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Jégretek (b)	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,22 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
Energia (KC/KJ):	238,0 / 995,7	220,8 / 920,1	188,8 / 790,6	187,5 / 782,3	183,2 / 767,1
Zsír (gr):	7,78	9,04	6,07	4,71	5,05
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	0,00	1,54	2,60
Fehérje (gr):	8,91	7,85	3,96	8,09	5,78
Szénhidrát (gr):	32,17	24,82	27,62	24,98	27,04
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,00	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	11,19	7,44	51,94	90,48

Tízórai					
	Málnás tejtermék (b)	Narancs-ízű (b)	Actimel (b)	Alma-Mangó (b)	Házi trópusi smoothie (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	1,50	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	2,80	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	12,00	12,00	16,50	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd					
	Halpogácsa sütőben (b)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,H,E				E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
	Zöldborsófőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Salátafőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Sóskamártás (b)
* Allergén	G,T	T	G,T	G	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH= 19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH= 21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA= 161,77
	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
					Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	310,4 / 1297,4	219,6 / 919,1	247,6 / 1036,2	316,4 / 1317,5	380,3 / 1359,6
Zsír (gr):	7,86	8,98	5,71	15,28	11,30
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,70	0,00	2,38
Fehérje (gr):	20,28	4,26	17,95	16,19	14,27
Szénhidrát (gr):	34,19	28,92	34,24	25,74	54,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,47	1,49	1,49	1,48	1,09
Kalcium (Mgr):	108,61	56,12	140,62	51,75	245,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén ** 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	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	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	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	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:	Borjómájas Pick (b) S,T EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Pannónia sajtkrém (b) 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	Sonkakrém (b) T EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Szamócalekvár (b) T EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsikrém (b) S EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Teljes kiőrlésű bagett (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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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:	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	Jégrettek (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	Páradicsom (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	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
Energia (KC/KJ):	203,4 / 851,5	311,0 / 1301,3	233,2 / 975,7	227,7 / 952,6	244,5 / 1022,8
Zsír (gr):	7,28	16,39	8,10	7,78	10,35
Telített zsírsav (gr):	2,60	5,84	1,09	1,09	2,14
Fehérje (gr):	5,83	14,41	13,04	8,88	10,90
Szénhidrát (gr):	26,94	25,87	25,45	29,77	26,26
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,19	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	183,66	181,80	180,00	182,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	887,9 / 3713,8	802,4 / 3353,5	745,7 / 3120,5	802,1 / 3347,9	928,0 / 3651,6
Zsír (gr):	27,26	34,41	21,38	28,52	30,91
Telített zsírsav (gr):	3,72	7,89	1,79	2,64	7,12
Fehérje (gr):	40,11	26,52	37,75	33,92	35,45
Szénhidrát (gr):	111,08	91,61	99,31	96,99	123,38
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,00	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,85	1,73	1,50	1,60	1,51
Kalcium (Mgr):	505,94	250,97	449,86	283,70	715,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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	Gabonapehely (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Natúr vajkrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)
	G	M	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	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		Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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
** Tápanyag:		Kigyó uborka (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)	Pórégyma (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= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	106,6 / 445,6	220,8 / 920,1	188,6 / 789,9	187,5 / 782,3	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	4,36	9,04	6,07	4,71	5,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,00	1,54	2,60
Fehérje (gr):	5,02	7,85	3,92	8,09	5,92
Szénhidrát (gr):	11,57	24,82	27,57	24,98	27,61
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,05	0,00	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	11,19	3,78	51,94	91,74

Tízórai					
* Allergén	Málnás tejturmix (b)	Narancs-őszilé (b)	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	1,50	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	2,80	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	12,00	12,00	16,50	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd					
* Allergén	Halpogácsa sütőben (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)	Főtt tojás (b)
	G,H,E	E,G			E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=195,18 ZS= 6,72 TZS= 0,00 FH= 5,60 SZH=26,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,16	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Alma (b)	Salátafőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Sós kamartás (b)
	G,T		G,T	G	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
** Tápanyag:	Körte (b)		Körte (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (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	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:					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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	310,4 / 1297,4	220,3 / 922,1	232,1 / 971,3	316,4 / 1317,5	347,7 / 1223,5
Zsír (gr):	7,86	6,72	5,71	15,28	11,30
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,70	0,00	2,38
Fehérje (gr):	20,28	5,92	18,28	16,19	14,60
Szénhidrát (gr):	34,19	31,74	30,67	25,74	46,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,47	0,49	1,49	1,48	1,09
Kalcium (Mgr):	108,61	20,62	92,94	51,75	189,57

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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	Borjómájás Pick (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Házi pizzás csiga (b)	Szamócalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=233,43 ZS= 7,53 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=27,88 CK= 0,50 SÓ= 0,21 KA= 99,69	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Kiskifli (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	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= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	Jégcretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	203,4 / 851,5	265,4 / 1110,2	317,4 / 1328,2	230,7 / 965,2	236,2 / 988,0
Zsír (gr):	7,28	13,37	11,73	7,91	11,18
Telített zsírsav (gr):	2,60	4,86	0,00	1,09	2,46
Fehérje (gr):	5,83	12,36	16,82	7,25	9,45
Szénhidrát (gr):	26,94	23,52	34,93	31,89	23,99
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,17	0,21	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	183,66	279,69	180,00	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	756,5 / 3163,7	757,5 / 3165,4	814,2 / 3407,3	805,1 / 3360,5	890,4 / 3494,2
Zsír (gr):	23,85	29,13	25,00	28,65	31,76
Telített zsírsav (gr):	2,69	6,90	0,70	2,63	7,44
Fehérje (gr):	36,22	26,13	41,82	32,28	34,47
Szénhidrát (gr):	90,48	92,08	105,18	99,11	114,06
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,50	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,83	0,72	1,70	1,60	1,51
Kalcium (Mgr):	505,94	215,47	496,42	283,70	660,89

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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					
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
Gabonapehely (b)		Tökmagvas pulykahús kré	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka krém (b)	Laktózmentes kockasajt (
* Allergén	G	M	T		T
** Tápanyag:	EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	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= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 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
		Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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
		Kigyó uborka (b)	Tricolor paprika (b)	Paradicsom (b)	Póré hagyma (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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	134,6 / 562,6	220,8 / 920,1	230,4 / 964,7	171,5 / 718,2	200,8 / 840,7
Zsír (gr):	5,76	9,04	9,27	4,02	7,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,95	1,09	4,00
Fehérje (gr):	6,52	7,85	8,18	7,30	5,92
Szénhidrát (gr):	13,72	24,82	26,91	23,76	26,79
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,26	0,05	0,02	0,35	0,40
Kalcium (Mgr):	240,00	11,19	147,78	5,58	77,74

Tízórai					
Málnás LM tejturmix (l)		Narancs-őszilé (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Alma-Mangó lé (b)	Házi trópusi tejturmix (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	176,0 / 736,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	5,40	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	7,20	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,63	12,00	22,80	16,50	15,90
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,00	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	240,00	0,00	180,00

Ebéd					
Halpogácsa sütőben (b)		Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,H,E	E,G			E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=195,18 ZS= 6,72 TZS= 0,00 FH= 5,60 SZH=26,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,16	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
Zöldborsófőzelék (l)		Alma (b)	Salátafőzelék (l)	Paradicsomos káposztafő	Sós kamartás (l)
* Allergén	T,G		T,G	G	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 89,82 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 5,37 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67
Körte (b)		Banán (b)	Banán (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 67,65 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
		Banán (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	310,4 / 1297,4	220,3 / 922,1	241,9 / 1012,7	316,4 / 1317,5	350,7 / 1229,3
Zsír (gr):	7,86	6,72	4,99	15,28	8,18
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	20,28	5,92	18,06	16,19	14,15
Szénhidrát (gr):	34,16	31,74	34,18	25,74	54,13
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,51	0,49	1,47	1,48	1,12
Kalcium (Mgr):	133,11	20,62	116,62	51,75	235,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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)	Pannónia sajtszelet (b)	Kométa prágai sonka kré	Szamácalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** 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	T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 48,75 ZS= 4,05 TZS= 1,37 FH= 2,85 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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	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	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
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	162,6 / 680,7	312,0 / 1305,3	261,8 / 1094,9	258,7 / 1082,2	282,8 / 1183,1
Zsír (gr):	3,38	14,79	10,25	9,31	12,60
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,89	1,51	1,09	2,49
Fehérje (gr):	4,63	15,91	13,19	8,75	13,00
Szénhidrát (gr):	26,75	28,02	27,43	34,04	28,48
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,43	0,64	0,28	0,28
Kalcium (Mgr):	3,78	243,66	241,80	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	743,7 / 3109,9	804,1 / 3360,5	910,1 / 3808,3	817,1 / 3413,4	954,4 / 3755,3
Zsír (gr):	21,35	30,55	29,91	29,36	32,06
Telített zsírsav (gr):	0,09	6,94	6,06	2,18	6,49
Fehérje (gr):	36,52	29,68	46,63	32,99	37,57
Szénhidrát (gr):	92,26	96,58	111,32	100,04	125,31
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,00	10,00	11,00
össz.Só (gr):	2,15	0,98	2,12	2,10	1,99
Kalcium (Mgr):	590,44	275,47	746,20	297,33	735,95

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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
* Allergén G ** Tápanyag: Gabonapehely (b) EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tök-magvas pulykahús kré M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 4,32 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	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	Csirkemell sonka krém (b) G EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Teljes kiőrlésű bagett (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	Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúrborka (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	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	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ): 148,6 / 622,6	220,8 / 920,1	213,0 / 891,9	171,5 / 718,2	214,0 / 895,9
Zsír (gr): 2,26	9,04	7,87	4,02	7,88
Telített zsírsav (gr): 0,06	2,04	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr): 0,88	7,85	3,38	7,30	3,52
Szénhidrát (gr): 31,12	24,82	30,41	23,76	30,49
Cukor (gr): 0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	0,05	0,02	0,35	0,02
Kalcium (Mgr): 240,00	11,19	3,78	5,58	7,74

Tízórai

** Tápanyag: Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Narancs-őszilé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Alma-Mangólé (b) EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
Energia (KC/KJ): 146,6 / 614,2	51,0 / 213,0	108,5 / 454,4	70,5 / 295,5	130,6 / 547,2
Zsír (gr): 1,73	0,00	1,58	0,75	1,58
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,87	0,00	0,45	0,75	0,27
Szénhidrát (gr): 30,68	12,00	23,10	16,50	28,95
Cukor (gr): 1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 213,55	0,00	182,48	0,00	180,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	Magyaros kiskagyló (b) E,G EN=195,18 ZS= 6,72 TZS= 0,00 FH= 5,60 SZH=26,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,16	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén ** Tápanyag: Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	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	Salátafőzelék (d) G EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12	Paradicsomos káposztafő G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Sós-kamartás (d) G EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42
** Tápanyag: 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	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	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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 312,5 / 1306,4	220,3 / 922,1	277,9 / 1163,2	316,4 / 1317,5	344,6 / 1263,7
Zsír (gr): 7,33	6,72	5,22	15,28	7,21
Telített zsírsav (gr): 0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 19,43	5,92	21,18	16,19	12,60
Szénhidrát (gr): 36,77	31,74	47,88	25,74	56,35
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 1,47	0,49	1,47	1,48	1,08
Kalcium (Mgr): 133,11	20,62	219,75	51,75	219,16

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

** 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	Nádudvari kenőmájas (b)	Violife növényi sajt szelet	Köméta prágai sonka kré	Számócalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** 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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 48,75 ZS= 4,05 TZS= 1,37 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	S EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Jégcretek (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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80

Energia (KC/KJ):	162,6 / 680,7	303,4 / 1270,7	275,8 / 1154,9	272,7 / 1142,2	296,8 / 1243,1
Zsír (gr):	3,38	9,49	6,75	5,81	9,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	1,51	1,09	2,49
Fehérje (gr):	4,63	4,87	7,55	3,11	7,36
Szénhidrát (gr):	26,75	49,12	44,83	51,44	45,88
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,02	0,38	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	243,66	241,80	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	770,3 / 3223,9	795,5 / 3325,9	875,1 / 3664,4	831,1 / 3473,4	986,0 / 3949,9
Zsír (gr):	14,70	25,25	21,42	25,86	25,77
Telített zsírsav (gr):	0,09	3,14	2,46	2,18	3,44
Fehérje (gr):	25,81	18,64	32,56	27,35	23,75
Szénhidrát (gr):	125,32	117,68	146,22	117,44	161,67
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,00	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,65	0,56	1,86	1,84	1,11
Kalcium (Mgr):	590,44	275,47	647,80	297,33	649,69

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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

	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	Gabonapehely (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Natúr vajkrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	G EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	T EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén		Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,15 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyó uborka (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	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	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	Pórégymag (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	106,6 / 445,6	220,8 / 920,1	188,6 / 789,9	187,5 / 782,3	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	4,36	9,04	6,07	4,71	5,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,00	1,54	2,60
Fehérje (gr):	5,02	7,85	3,92	8,09	5,92
Szénhidrát (gr):	11,57	24,82	27,57	24,98	27,61
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,05	0,00	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	11,19	3,78	51,94	91,74

Tízórai

	Málnás tejturmix (b)	Narancs-őszilé (b)	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	1,50	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	2,80	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	12,00	12,00	16,50	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd

	Halpogácsa sütőben (b)	Magyaros kiskagyló p. (p)	Csirke apróhús (b)	Sült pulykamell (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,H,E	E,G			E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=331,55 ZS=11,42 TZS= 0,00 FH=18,13 SZH=36,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,33	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=133,40 ZS= 9,65 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 11,30	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Alma (b)	Salátafőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Sós kamartás (b)
** Tápanyag:	G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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,T EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	G EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	T,G EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
** Tápanyag:	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	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= 67,65 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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	310,4 / 1297,4	356,7 / 1492,8	247,6 / 1036,2	299,0 / 1251,6	380,3 / 1359,6
Zsír (gr):	7,86	11,42	5,71	14,92	11,30
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,70	0,00	2,38
Fehérje (gr):	20,28	18,45	17,95	13,56	14,27
Szénhidrát (gr):	34,19	42,28	34,24	24,94	54,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,47	0,49	1,49	1,48	1,09
Kalcium (Mgr):	108,61	29,78	140,62	50,18	245,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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	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)	Pannónia sajtszelet (b)	Házi pizzás csiga (s)	Szamócalekvár (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=160,72 ZS= 3,49 TZS= 0,00 FH= 6,89 SZH=24,80 CK= 0,50 SÓ= 0,27 KA= 38,37	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Kiskifli (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	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= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	Jégrettek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	179,5 / 751,7	265,4 / 1110,2	244,7 / 1023,6	230,7 / 965,2	210,5 / 880,6
Zsír (gr):	4,50	13,37	7,69	7,91	8,20
Telített zsírsav (gr):	0,95	4,86	0,00	1,09	1,06
Fehérje (gr):	6,28	12,36	11,39	7,25	9,90
Szénhidrát (gr):	26,80	23,52	31,85	31,89	23,84
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,17	0,27	0,02	0,35
Kalcium (Mgr):	3,78	183,66	218,37	180,00	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	732,7 / 3063,9	893,8 / 3736,1	757,0 / 3167,8	787,7 / 3294,5	897,3 / 3523,0
Zsír (gr):	21,07	33,83	20,97	28,29	28,78
Telített zsírsav (gr):	1,04	6,90	0,70	2,63	6,04
Fehérje (gr):	36,67	38,66	36,06	29,65	34,60
Szénhidrát (gr):	90,33	102,62	105,66	98,31	121,53
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,50	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,82	0,72	1,76	1,60	1,84
Kalcium (Mgr):	505,94	224,64	482,77	282,13	716,82

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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) Gabonapehely (b) * Allergén G ** Tápanyag: EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Gyümölcs tea (b) M Tökmagvas pulykahús kré G ** Tápanyag: EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	Gyümölcs tea (b) Violife növényi sajtkrém (G ** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	Gyümölcs tea (b) Csirkemell sonka krém (b) G ** Tápanyag: EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Gyümölcs tea (b) Violife növényi sajtkrém (G ** 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
* Allergén ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G ** 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	Teljes kiőrlésű bagett (b) G ** 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	Búzakenyér (b) 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	Teljes kiőrlésű bagett (b) G ** 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	Póréhagyma (b) G ** Tápanyag: EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúrborka (b) G ** Tápanyag: EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) G ** Tápanyag: EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) G ** Tápanyag: EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Paradicsom (b) G ** Tápanyag: EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Póréhagyma (b) G ** Tápanyag: EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ): 148,6 / 622,6	220,8 / 920,1	213,0 / 891,9	171,5 / 718,2	214,0 / 895,9	
Zsír (gr): 2,26	9,04	7,87	4,02	7,88	
Telített zsírsav (gr): 0,06	2,04	0,95	1,09	0,95	
Fehérje (gr): 0,88	7,85	3,38	7,30	3,52	
Szénhidrát (gr): 31,12	24,82	30,41	23,76	30,49	
Cukor (gr): 0,00	5,00	5,00	5,00	5,00	
össz.Só (gr): 0,00	0,05	0,02	0,35	0,02	
Kalcium (Mgr): 240,00	11,19	3,78	5,58	7,74	

Tízórai

** Tápanyag: EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Málnás rizstejturmix (d) G ** Tápanyag: EN= 146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	Narancs-őszilé (b) G ** Tápanyag: EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (d) G ** Tápanyag: EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Alma-Mangólé (b) G ** Tápanyag: EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (G ** 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
Energia (KC/KJ): 146,6 / 614,2	51,0 / 213,0	108,5 / 454,4	70,5 / 295,5	130,6 / 547,2	
Zsír (gr): 1,73	0,00	1,58	0,75	1,58	
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fehérje (gr): 0,87	0,00	0,45	0,75	0,27	
Szénhidrát (gr): 30,68	12,00	23,10	16,50	28,95	
Cukor (gr): 1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Kalcium (Mgr): 213,55	0,00	182,48	0,00	180,00	

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54	Halpogácsa sütőben (d) G,H ** Tápanyag: EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54	Sertés apróhús (b) G ** Tápanyag: EN= 58,53 ZS= 4,93 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH= 2,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,31	Csirke apróhús (b) G ** Tápanyag: EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Sült sertéskaraj (b) G ** Tápanyag: EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Párolt pulykamell (b) G ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
* Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Zöldborsófőzelék (d) G ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Durum tészta köret (d) E,G ** Tápanyag: EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Salátafőzelék (d) G ** Tápanyag: EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH=32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=150,12	Paradicsomos káposztafő G ** Tápanyag: EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Sós-kamartás (d) G ** Tápanyag: EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42
** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Körte (b) G ** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) G ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) G ** Tápanyag: 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) G ** 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	Főtt burgonya (b) G ** Tápanyag: EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** 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	Körte (b) G ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) G ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) G ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) G ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) G ** Tápanyag: 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): 314,8 / 1316,0	289,9 / 1213,5	277,9 / 1163,2	316,4 / 1317,5	424,1 / 1596,4	
Zsír (gr): 6,90	7,01	5,22	15,28	12,09	
Telített zsírsav (gr): 0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fehérje (gr): 20,73	7,21	21,18	16,19	16,79	
Szénhidrát (gr): 36,86	48,17	47,88	25,74	58,81	
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	
össz.Só (gr): 1,47	1,47	1,47	1,48	2,06	
Kalcium (Mgr): 132,61	12,77	219,75	51,75	217,87	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

** 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	Nádudvari kenőmájás (b)	Violife növényi sajt szelet	Kömét-prágai sonka kré	Számócalekvár (b)	Pick-sertés párizsi (b)
** 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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 48,75 ZS= 4,05 TZS= 1,37 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	S EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 0,36 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Jégrettek (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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	162,6 / 680,7	303,4 / 1270,7	275,8 / 1154,9	272,7 / 1142,2	296,8 / 1243,1
Zsír (gr):	3,38	9,49	6,75	5,81	9,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	1,51	1,09	2,49
Fehérje (gr):	4,63	4,87	7,55	3,11	7,36
Szénhidrát (gr):	26,75	49,12	44,83	51,44	45,88
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,02	0,38	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	243,66	241,80	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	772,6 / 3233,5	865,1 / 3617,2	875,1 / 3664,4	831,1 / 3473,4	1065,5 / 4282,7
Zsír (gr):	14,27	25,54	21,42	25,86	30,65
Telített zsírsav (gr):	0,09	3,14	2,46	2,18	3,44
Fehérje (gr):	27,10	19,93	32,56	27,35	27,94
Szénhidrát (gr):	125,41	134,11	146,22	117,44	164,13
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,00	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,65	1,54	1,86	1,84	2,09
Kalcium (Mgr):	589,94	267,62	647,80	297,33	648,41

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Gabonapehely (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Natúr vajkrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)
** Tápanyag:	G EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	T EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	T EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
* Allergén		Búza-kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza-kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóborka (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	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	106,6 / 445,6	220,8 / 920,1	188,6 / 789,9	184,9 / 771,4	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	4,36	9,04	6,07	4,70	5,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,00	1,54	2,60
Fehérje (gr):	5,02	7,85	3,92	8,19	5,92
Szénhidrát (gr):	11,57	24,82	27,57	25,20	27,61
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,05	0,00	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	11,19	3,78	51,55	91,74

Tízórai

	Málnás tejturmix (b)	Narancs-őszilé (b)	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	1,50	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	2,80	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	12,00	12,00	16,50	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd

	Halpogácsa sütőben (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)	Főtt tojás (b)
* Allergén	G,H,E	E,G			E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=195,18 ZS= 6,72 TZS= 0,00 FH= 5,60 SZH=26,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,16	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Alma (b)	Salátafőzelék (b)	Édeskáposztafőzelék (b)	Sós-kamartás (b)
** Tápanyag:	G,T EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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,T EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	T,G EN=171,51 ZS= 7,89 TZS= 1,40 FH= 4,54 SZH=19,35 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 77,07	T,G EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
** Tápanyag:	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	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= 67,65 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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	310,4 / 1297,4	220,3 / 922,1	247,6 / 1036,2	347,4 / 1451,2	380,3 / 1359,6
Zsír (gr):	7,86	6,72	5,71	17,89	11,30
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,70	1,40	2,38
Fehérje (gr):	20,28	5,92	17,95	17,75	14,27
Szénhidrát (gr):	34,19	31,74	34,24	26,02	54,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	1,47	0,49	1,49	1,97	1,09
Kalcium (Mgr):	108,61	20,62	140,62	94,39	245,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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	Borjómáj Pick (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Házi pizzás csiga (b)	Szamócalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN=233,43 ZS= 7,53 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=27,88 CK= 0,50 SÓ= 0,21 KA= 99,69	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Zöldpaprika (b)	Kiskifli (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	Jégcretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	200,8 / 840,7	265,4 / 1110,2	317,4 / 1328,2	230,7 / 965,2	236,2 / 988,0
Zsír (gr):	7,27	13,37	11,73	7,91	11,18
Telített zsírsav (gr):	2,60	4,86	0,00	1,09	2,46
Fehérje (gr):	5,75	12,36	16,82	7,25	9,45
Szénhidrát (gr):	26,44	23,52	34,93	31,89	23,99
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,17	0,21	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	5,18	183,66	279,69	180,00	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	753,9 / 3152,9	757,5 / 3165,4	829,7 / 3472,3	833,5 / 3483,2	922,9 / 3630,4
Zsír (gr):	23,84	29,13	25,00	31,25	31,76
Telített zsírsav (gr):	2,69	6,90	0,70	4,03	7,44
Fehérje (gr):	36,14	26,13	41,49	33,94	34,15
Szénhidrát (gr):	89,98	92,08	108,75	99,60	121,68
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,50	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,83	0,72	1,70	2,10	1,51
Kalcium (Mgr):	507,34	215,47	544,09	325,94	716,82

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Gabonapehely (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Laktózmentes sajtkrém (l)	Csirkemell sonka krém (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	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= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén		Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (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= 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
** 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	Kigyó uborka (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	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	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	Póré hagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	134,6 / 562,6	220,8 / 920,1	230,4 / 964,7	171,5 / 718,2	200,8 / 840,7
Zsír (gr):	5,76	9,04	9,27	4,02	7,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,95	1,09	4,00
Fehérje (gr):	6,52	7,85	8,18	7,30	5,92
Szénhidrát (gr):	13,72	24,82	26,91	23,76	26,79
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,26	0,05	0,02	0,35	0,40
Kalcium (Mgr):	240,00	11,19	147,78	5,58	77,74

Tízórai

	Málnás LM tejturmix (l)	Narancs-őszilé (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Alma-Mangó lé (b)	Házi trópusi tejturmix (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 12,00 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= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	176,0 / 736,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	5,40	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	7,20	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,63	12,00	22,80	16,50	15,90
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,00	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	240,00	0,00	180,00

Ebéd

	Halpogácsa sütőben (d)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertés karaj (b)	Párolt pulykamell (b)
* Allergén	G,H				
** Tápanyag:	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
* Allergén	Zöldborsófőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Salátafőzelék (l)	Paradicsomos káposztafő	Sós kamartás (l)
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN= 89,82 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 5,37 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67
** Tápanyag:	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	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= 67,65 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	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	312,7 / 1307,0	289,9 / 1213,5	241,9 / 1012,7	316,4 / 1317,5	430,2 / 1562,1
Zsír (gr):	7,43	7,01	4,99	15,28	13,06
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	21,57	7,21	18,06	16,19	18,35
Szénhidrát (gr):	34,25	48,17	34,18	25,74	56,59
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,51	1,47	1,47	1,48	2,10
Kalcium (Mgr):	132,61	12,77	116,62	51,75	234,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	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)	Pannónia sajtszelet (b)	Kométa prágai sonka kré	Szamócalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** 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	T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 48,75 ZS= 4,05 TZS= 1,37 FH= 2,85 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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	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	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
* Allergén	Koktélpáradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Jégcretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	162,6 / 680,7	312,0 / 1305,3	261,8 / 1094,9	258,7 / 1082,2	282,8 / 1183,1
Zsír (gr):	3,38	14,79	10,25	9,31	12,60
Telített zsírsav (gr):	0,00	4,89	1,51	1,09	2,49
Fehérje (gr):	4,63	15,91	13,19	8,75	13,00
Szénhidrát (gr):	26,75	28,02	27,43	34,04	28,48
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,43	0,64	0,28	0,28
Kalcium (Mgr):	3,78	243,66	241,80	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	746,0 / 3119,5	873,7 / 3651,8	910,1 / 3808,3	817,1 / 3413,4	1033,9 / 4088,1
Zsír (gr):	20,92	30,84	29,91	29,36	36,94
Telített zsírsav (gr):	0,09	6,94	6,06	2,18	6,49
Fehérje (gr):	37,82	30,97	46,63	32,99	41,77
Szénhidrát (gr):	92,35	113,01	111,32	100,04	127,76
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,00	10,00	11,00
össz.Só (gr):	2,15	1,96	2,12	2,10	2,97
Kalcium (Mgr):	589,94	267,62	746,20	297,33	734,66

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(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					
* 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	Gabonapehely (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Natúr vajkrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)
	G	M	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 22,60 ZS= 0,16 TZS= 0,06 FH= 0,52 SZH= 4,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	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		Búza-kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búza-kenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
** Tápanyag:		Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
Energia (KC/KJ):	106,6 / 445,6	220,8 / 920,1	188,6 / 789,9	187,5 / 782,3	186,4 / 780,5
Zsír (gr):	4,36	9,04	6,07	4,71	5,08
Telített zsírsav (gr):	0,06	2,04	0,00	1,54	2,60
Fehérje (gr):	5,02	7,85	3,92	8,09	5,92
Szénhidrát (gr):	11,57	24,82	27,57	24,98	27,61
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,05	0,00	0,11	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	11,19	3,78	51,94	91,74

Tízórai					
* Allergén	Málnás tejturmix (b)	Narancs-őszilé (b)	Actimel (b)	Alma-Mangólé (b)	Házi trópusi smoothie (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 70,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78
Energia (KC/KJ):	136,1 / 569,2	51,0 / 213,0	76,0 / 318,0	70,5 / 295,5	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,35	0,00	1,50	0,75	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,10	0,00	2,80	0,75	4,50
Szénhidrát (gr):	17,78	12,00	12,00	16,50	15,74
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	213,55	0,00	120,00	0,00	196,78

Ebéd					
* Allergén	Halpogácsa sütőben (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Csirke apróhús (b)	Sült sertéskaraj (b)	Főtt tojás (b)
	G,H,E	E,G			E
** Tápanyag:	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=195,18 ZS= 6,72 TZS= 0,00 FH= 5,60 SZH=26,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 16,16	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Alma (b)	Salátafőzelék (b)	Paradicsomos káposztafő	Sós-kamartás (b)
	G,T		G,T	G	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99	EN=140,47 ZS= 5,27 TZS= 0,00 FH= 2,99 SZH=19,07 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=164,21 ZS= 6,29 TZS= 2,38 FH= 5,21 SZH=21,49 CK= 5,00 SÓ= 0,11 KA=161,77
** Tápanyag:	Körte (b)		Banán (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (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	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= 67,65 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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35
** Tápanyag:					Banán (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	310,4 / 1297,4	220,3 / 922,1	247,6 / 1036,2	316,4 / 1317,5	380,3 / 1359,6
Zsír (gr):	7,86	6,72	5,71	15,28	11,30
Telített zsírsav (gr):	0,03	0,00	0,70	0,00	2,38
Fehérje (gr):	20,28	5,92	17,95	16,19	14,27
Szénhidrát (gr):	34,19	31,74	34,24	25,74	54,34
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,47	0,49	1,49	1,48	1,09
Kalcium (Mgr):	108,61	20,62	140,62	51,75	245,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.16 - 2026.03.22

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

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	Borjómájás Pick (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Házi pizzás csiga (b)	Szamócalekvár (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	S,T EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	T EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	T,G,E EN=233,43 ZS= 7,53 TZS= 0,00 FH=12,32 SZH=27,88 CK= 0,50 SÓ= 0,21 KA= 99,69	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 41,40 ZS= 3,40 TZS= 1,40 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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	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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Kiskifli (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Kiskifli (b)
** Tápanyag:	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Jégrettek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	203,4 / 851,5	265,4 / 1110,2	317,4 / 1328,2	230,7 / 965,2	236,2 / 988,0
Zsír (gr):	7,28	13,37	11,73	7,91	11,18
Telített zsírsav (gr):	2,60	4,86	0,00	1,09	2,46
Fehérje (gr):	5,83	12,36	16,82	7,25	9,45
Szénhidrát (gr):	26,94	23,52	34,93	31,89	23,99
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,17	0,21	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	183,66	279,69	180,00	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	756,5 / 3163,7	757,5 / 3165,4	829,7 / 3472,3	805,1 / 3360,5	922,9 / 3630,4
Zsír (gr):	23,85	29,13	25,00	28,65	31,76
Telített zsírsav (gr):	2,69	6,90	0,70	2,63	7,44
Fehérje (gr):	36,22	26,13	41,49	32,28	34,15
Szénhidrát (gr):	90,48	92,08	108,75	99,11	121,68
Cukor (gr):	6,00	5,00	5,50	10,00	11,00
össz.Só (gr):	1,83	0,72	1,70	1,60	1,51
Kalcium (Mgr):	505,94	215,47	544,09	283,70	716,82