

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
	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
	Teavaj (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
* Allergén	T	M		H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b)	Búza-kenyér (b)	Kiskifli (b)	Búza-kenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	E, G	G	G, T	G	
** Tápanyag:	EN= 106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 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= 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= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Pörékhagyma (b)	Vajretek (b)	Búza-kenyér (b)	
* Allergén				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= 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	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	167,4 / 696,5	121,4 / 508,2	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	13,00	0,80	0,63	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	0,11	2,06	1,09
Fehérje (gr):	8,18	6,17	3,12	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	28,70	29,25	24,09	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	203,30	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai					
	Barackos tej-turmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Számocás-banános tej-tur	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tej-turmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN= 115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH= 15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA= 180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,45	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
	Sajtfelfűjt (b)	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói cs-mell (Párolt pulykamell (b)	
* Allergén	T, G, E	Z	G, E	T	
** Tápanyag:	EN= 143,69 ZS= 7,65 TZS= 0,81 FH= 7,50 SZH= 11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 133,05	EN= 137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN= 162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN= 211,99 ZS= 8,77 TZS= 2,10 FH= 16,67 SZH= 14,25 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 8,58	EN= 145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
	Brokkolifőzelék (b)	Barackos sütemény (b)	Cukkinifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (b)
* Allergén	G, T	T, G, E	T, G		T
** Tápanyag:	EN= 105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH= 13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 204,26 ZS= 6,87 TZS= 0,00 FH= 4,12 SZH= 31,75 CK= 17,00 SÓ= 0,03 KA= 9,00	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN= 166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN= 178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH= 29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
	Körte (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	290,8 / 1217,4	341,9 / 1431,0	279,6 / 1176,6	435,8 / 1824,4	349,0 / 1460,7
Zsír (gr):	9,94	13,91	14,05	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	1,63	0,00	2,38	2,10	0,00
Fehérje (gr):	13,12	15,36	14,94	20,78	14,89
Szénhidrát (gr):	34,88	37,51	32,34	60,29	37,65
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,39	0,52	2,08	2,01	2,96
Kalcium (Mgr):	195,57	30,01	94,89	120,70	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T	T	T	T	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	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	Főtt tojás karika (b)	Kométa prágai sonka szel	Trappistasajt szelet (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	E	T	T	T	T
	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	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	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	247,6 / 1036,2	241,2 / 1009,2	262,7 / 1099,1	238,0 / 995,7	237,2 / 992,3
Zsír (gr):	10,32	9,32	11,70	10,06	8,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	1,78	0,95
Fehérje (gr):	10,64	10,62	12,77	7,90	10,75
Szénhidrát (gr):	27,94	28,27	25,94	28,38	28,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,17	0,15	0,35
Kalcium (Mgr):	193,41	180,00	270,00	182,70	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	918,9 / 3845,2	831,4 / 3475,7	808,3 / 3388,9	948,7 / 3970,7	882,2 / 3691,6
Zsír (gr):	37,47	24,18	29,93	32,21	30,08
Telített zsírsav (gr):	2,72	1,51	3,58	5,94	2,04
Fehérje (gr):	36,66	32,75	34,98	34,66	34,56
Szénhidrát (gr):	106,84	113,47	105,32	125,82	111,02
Cukor (gr):	1,80	22,00	11,00	5,26	6,00
össz.Só (gr):	1,76	1,41	2,44	2,36	3,32
Kalcium (Mgr):	772,28	222,28	561,84	313,96	454,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
	T	M		H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
	E,G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Paradicsom (b)	Póréhagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)
		G			G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	167,4 / 696,5	140,1 / 586,3	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	13,00	0,80	0,65	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	0,14	2,06	1,09
Fehérje (gr):	8,18	6,17	5,17	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	28,70	29,25	26,44	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	203,30	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai					
* Allergén	Barackos tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tejturmix (b)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,45	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Sajtfelfűjt (b)	Párolt sertéscomb (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói csme (Párolt pulykamell (b)	
	T,G,E		G,E	T	
** Tápanyag:	EN=143,69 ZS= 7,65 TZS= 0,81 FH= 7,50 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA=133,05	EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=211,99 ZS= 8,77 TZS= 2,10 FH=16,67 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 8,58	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	Brokkolifőzelék (b)	Burgonyafőzelék (b)	Cukkinifőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Édesburgonyapüré (b)
	G,T	T,G	T,G		T
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH=29,50 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
* Allergén	Körte (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	290,8 / 1217,4	377,3 / 1586,6	279,6 / 1176,6	362,0 / 1515,4	349,0 / 1460,7
Zsír (gr):	9,94	12,90	14,05	8,98	13,62
Telített zsírsav (gr):	1,63	2,80	2,38	2,10	0,00
Fehérje (gr):	13,12	17,89	14,94	19,29	14,89
Szénhidrát (gr):	34,88	44,24	32,34	46,86	37,65
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,39	1,00	2,08	2,01	2,96
Kalcium (Mgr):	195,57	143,14	94,89	76,32	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Tojáskrém (b)	Kométa prágai sonka kré	Trappista sajtkrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)
* Allergén	M,E		T	T	
** Tápanyag:	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 48,75 ZS= 4,05 TZS= 1,37 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 77,70 ZS= 6,90 TZS= 0,95 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,17 KA= 90,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
	Vajretek (b)	Kigyóúborka (b)	Kóktélparadicsom (b)	Kigyóúborka (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	259,5 / 1082,1	239,0 / 999,8	262,7 / 1099,1	235,0 / 983,1	235,8 / 986,5
Zsír (gr):	12,28	9,31	11,70	9,94	8,70
Telített zsírsav (gr):	2,04	1,37	1,09	1,78	0,95
Fehérje (gr):	11,04	10,62	12,77	9,53	10,49
Szénhidrát (gr):	25,87	27,77	25,94	26,27	27,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
össz.Só (gr):	0,05	0,38	0,17	0,15	0,35
Kalcium (Mgr):	190,21	182,70	270,00	182,70	181,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	930,9 / 3891,1	864,6 / 3621,9	826,9 / 3467,0	871,9 / 3649,3	880,8 / 3685,7
Zsír (gr):	39,43	23,16	29,95	29,12	30,08
Telített zsírsav (gr):	3,67	4,31	3,62	5,94	2,04
Fehérje (gr):	37,06	35,27	37,02	34,81	34,30
Szénhidrát (gr):	104,77	119,71	107,67	110,26	110,02
Cukor (gr):	1,80	5,00	11,00	5,26	6,00
össz.Só (gr):	1,80	1,89	2,44	2,36	3,32
Kalcium (Mgr):	769,08	338,12	561,84	269,58	453,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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					
	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
	Teavaj (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
* Allergén	T	M		H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	E,G	G	G,T	G	
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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= 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= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Pöréghagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén				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= 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	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	167,4 / 696,5	121,4 / 508,2	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	13,00	0,80	0,63	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	0,11	2,06	1,09
Fehérje (gr):	8,18	6,17	3,12	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	28,70	29,25	24,09	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	203,30	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai					
	Barackos tejtermix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtermix (b)	Meggy-szilva-almalé (b)	Körtés tejtermix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=111,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,45 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=187,07
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	111,5 / 466,1
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,60	4,15	0,00	4,68
Szénhidrát (gr):	15,33	18,45	22,96	12,00	13,45
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	187,07

Ebéd					
	Sajtfelfűjt (b)	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói csomagtartó (Párolt pulykamell (b)	
* Allergén	T,G,E	Z	G,E	T	
** Tápanyag:	EN=143,69 ZS= 7,65 TZS= 0,81 FH= 7,50 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA=133,05	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=211,99 ZS= 8,77 TZS= 2,10 FH=16,67 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 8,58	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
	Brokkolifőzelék (b)	Barackos sütemény (b)	Cukkinifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (b)
* Allergén	G,T	T,G,E	T,G		T
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=204,26 ZS= 6,87 TZS= 0,00 FH= 4,12 SZH=31,75 CK=17,00 SÓ= 0,03 KA= 9,00	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
	Körte (b)		Alma (b)	Körte (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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
Energia (KC/KJ):	290,8 / 1217,4	341,9 / 1431,0	279,6 / 1176,6	420,3 / 1759,4	349,0 / 1460,7
Zsír (gr):	9,94	13,91	14,05	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	1,63	0,00	2,38	2,10	0,00
Fehérje (gr):	13,12	15,36	14,94	21,10	14,89
Szénhidrát (gr):	34,88	37,51	32,34	56,73	37,65
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,39	0,52	2,08	2,01	2,96
Kalcium (Mgr):	195,57	30,01	94,89	73,03	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Főtt tojás karika (b)	Kométa prágai sonka szel	Trappistasajt szelet (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	E EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	T EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	T EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	E 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	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)
	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	247,6 / 1036,2	241,2 / 1009,2	262,7 / 1099,1	238,0 / 995,7	237,2 / 992,3
Zsír (gr):	10,32	9,32	11,70	10,06	8,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	1,78	0,95
Fehérje (gr):	10,64	10,62	12,77	7,90	10,75
Szénhidrát (gr):	27,94	28,27	25,94	28,38	28,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,17	0,15	0,35
Kalcium (Mgr):	193,41	180,00	270,00	182,70	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	918,9 / 3845,2	831,4 / 3475,7	808,3 / 3388,9	933,2 / 3905,8	873,5 / 3655,5
Zsír (gr):	37,47	24,18	29,93	32,21	30,08
Telített zsírsav (gr):	2,72	1,51	3,58	5,94	2,04
Fehérje (gr):	36,66	32,75	34,98	34,99	34,74
Szénhidrát (gr):	106,84	113,47	105,32	122,25	109,04
Cukor (gr):	1,80	22,00	11,00	5,26	6,00
össz.Só (gr):	1,76	1,41	2,44	2,36	3,32
Kalcium (Mgr):	772,28	222,28	561,84	266,29	427,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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
	Baracklevár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
* Allergén		M		H	
** 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= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Pöré-hagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G				G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	167,4 / 696,5	140,1 / 586,3	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	9,18	0,80	0,65	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,14	2,06	1,09
Fehérje (gr):	10,41	6,17	5,17	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	34,32	29,25	26,44	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai					
	Barackos smoothie (l)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tejturmix (l)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	18,72	18,45	22,83	12,00	15,28
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
	Laktózmentes sajt (b)	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói csme (Párolt pulykamell (b)	
* Allergén	T	Z	G,E	T	
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=211,09 ZS= 8,77 TZS= 0,00 FH=16,61 SZH= 14,13 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
	Brokkolifőzelék (l)	Tejbedara (l)	Cukkinifőzelék (l)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (l)
* Allergén	T,G	T,G	T,G		T
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH= 12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH= 32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH= 17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH= 29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90
	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	257,9 / 1079,9	357,4 / 1494,9	250,0 / 1046,3	434,9 / 1821,4	349,2 / 1461,7
Zsír (gr):	12,08	12,66	10,93	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	2,95	0,00	0,00	0,00	0,95
Fehérje (gr):	11,45	19,59	14,81	20,72	14,86
Szénhidrát (gr):	22,90	38,31	32,13	60,17	37,60
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,75	2,10	1,97	3,00
Kalcium (Mgr):	182,52	265,76	84,79	120,70	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag:	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag:	Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	Kométa prágai sonka szel T EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Laktózmentes sajt (b) T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	Laktózmentes kockasajt (b) T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	Csirkemell sonka Efef (b) T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigyóuborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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:	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	275,6 / 1153,2	269,2 / 1126,2	307,2 / 1285,0	276,8 / 1157,9	265,2 / 1109,3
Zsír (gr):	11,72	10,72	14,40	12,30	10,10
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	4,14	0,95
Fehérje (gr):	12,14	12,12	15,32	11,24	12,25
Szénhidrát (gr):	30,09	30,42	28,22	29,59	30,66
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,64	0,28	0,66	0,61
Kalcium (Mgr):	253,41	240,00	384,00	312,70	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	929,7 / 3890,1	874,9 / 3656,6	841,8 / 3522,7	986,6 / 4129,9	910,4 / 3809,6
Zsír (gr):	37,19	24,34	29,53	34,45	31,48
Telített zsírsav (gr):	5,13	1,51	1,24	6,20	2,99
Fehérje (gr):	38,69	38,48	39,45	37,94	36,04
Szénhidrát (gr):	106,03	116,42	109,62	126,91	112,97
Cukor (gr):	6,00	10,00	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,78	1,90	2,74	2,83	3,81
Kalcium (Mgr):	855,93	518,03	665,74	443,96	514,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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: 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)	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén ** Tápanyag: EN= 30,60 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b) M EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tőkehal-májkrém (b) H EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G	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	Vajretek (b) EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	167,4 / 696,5	140,1 / 586,3	223,9 / 937,7
Zsír (gr):	5,68	0,80	0,65	10,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,14	2,06
Fehérje (gr):	4,77	6,17	5,17	5,99
Szénhidrát (gr):	51,72	29,25	26,44	25,14
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	12,27	13,39	10,56

Tízórai				
** Tápanyag: EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Barackos rizstej-turmix (d)	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Meggy-szilva-almalé (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
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	81,0 / 339,0	153,4 / 642,5	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	1,59	0,15	1,36	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,60	0,63	0,00
Szénhidrát (gr):	29,23	18,45	33,71	12,00
Cukor (gr):	2,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00

Ebéd				
* Allergén ** Tápanyag: EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet	Gulyás leves (b) Z EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	Pulykavagdalt (b) G,E EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	Tejszínes mexikói csomló (Párolt pulykamell (b) EN=194,29 ZS= 6,08 TZS= 0,00 FH=15,70 SZH=16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 44,58
* Allergén ** Tápanyag: EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	Brokkolifőzelék (d) G EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	Rizstejbedara (d) G EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	Cukkinifőzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	Párolt rizs (b) EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73
** 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) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	308,4 / 1290,9	264,7 / 1108,1	418,1 / 1751,2
Zsír (gr):	5,21	8,11	10,62	9,25
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,54	13,77	14,00	19,81
Szénhidrát (gr):	31,55	42,41	37,40	62,87
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,49	2,06	1,97
Kalcium (Mgr):	98,52	145,76	108,79	156,70

Uzsonna				
** 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)	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	Főtt tojás karika (b) E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	308,4 / 1290,9	264,7 / 1108,1	418,1 / 1751,2
Zsír (gr):	5,21	8,11	10,62	9,25
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,54	13,77	14,00	19,81
Szénhidrát (gr):	31,55	42,41	37,40	62,87
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,49	2,06	1,97
Kalcium (Mgr):	98,52	145,76	108,79	156,70

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G	G	G		G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	289,6 / 1213,2	283,2 / 1186,2	303,8 / 1272,2	275,4 / 1153,5	279,2 / 1169,3
Zsír (gr):	8,22	7,22	9,50	6,10	6,60
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	1,09	0,95
Fehérje (gr):	6,50	6,48	4,88	7,40	6,61
Szénhidrát (gr):	47,49	47,82	49,12	47,29	48,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,02	0,02	0,35
Kalcium (Mgr):	253,41	240,00	240,00	242,70	242,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	906,7 / 3797,9	839,9 / 3512,6	861,9 / 3609,2	968,4 / 4055,3	929,8 / 3893,0
Zsír (gr):	20,69	16,29	22,13	25,56	24,39
Telített zsírsav (gr):	2,33	1,51	1,24	3,15	2,99
Fehérje (gr):	17,31	27,02	24,67	33,20	25,37
Szénhidrát (gr):	159,98	137,92	146,66	147,31	144,95
Cukor (gr):	2,00	10,00	11,00	5,00	12,00
össz.Só (gr):	1,07	1,38	2,27	2,18	3,32
Kalcium (Mgr):	771,93	398,03	545,74	409,96	454,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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	Teavaj (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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	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= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Paradicsom (b)	Pórégagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	167,4 / 696,5	121,4 / 508,2	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	13,00	0,80	0,63	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	0,11	2,06	1,09
Fehérje (gr):	8,18	6,17	3,12	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	28,70	29,25	24,09	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	203,30	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai

	Barackos tejtermix (b)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtermix	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tejtermix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,45	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd

	Sajtfelfűjt (b)	Gulyás leves csmele (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói csmele (Párolt pulykamelle (b)	
* Allergén	T,G,E	Z	G,E	T	
** Tápanyag:	EN=143,69 ZS= 7,65 TZS= 0,81 FH= 7,50 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA=133,05	EN=102,54 ZS= 3,47 TZS= 0,00 FH=10,83 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 41,04	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=211,99 ZS= 8,77 TZS= 2,10 FH=16,67 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 8,58	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	Brokkolifőzelék (b)	Barackos sütemény (b)	Cukkinifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (b)
** Tápanyag:	G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	T,G,E EN=204,26 ZS= 6,87 TZS= 0,00 FH= 4,12 SZH=31,75 CK=17,00 SÓ= 0,03 KA= 9,00	T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	T EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
* Allergén	Körte (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	290,8 / 1217,4	306,8 / 1284,3	279,6 / 1176,6	435,8 / 1824,4	349,0 / 1460,7
Zsír (gr):	9,94	10,34	14,05	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	1,63	0,00	2,38	2,10	0,00
Fehérje (gr):	13,12	14,95	14,94	20,78	14,89
Szénhidrát (gr):	34,88	37,51	32,34	60,29	37,65
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,39	0,52	2,08	2,01	2,96
Kalcium (Mgr):	195,57	50,04	94,89	120,70	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T	T	T	T	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	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	Főtt tojás karika (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Trappistasajt szelet (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	E	T	T	T	T
	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	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	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	247,6 / 1036,2	235,2 / 984,2	262,7 / 1099,1	238,0 / 995,7	237,2 / 992,3
Zsír (gr):	10,32	8,69	11,70	10,06	8,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	1,78	0,95
Fehérje (gr):	10,64	10,62	12,77	7,90	10,75
Szénhidrát (gr):	27,94	28,18	25,94	28,38	28,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,35	0,17	0,15	0,35
Kalcium (Mgr):	193,41	180,00	270,00	182,70	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	918,9 / 3845,2	790,4 / 3304,0	808,3 / 3388,9	948,7 / 3970,7	882,2 / 3691,6
Zsír (gr):	37,47	19,98	29,93	32,21	30,08
Telített zsírsav (gr):	2,72	1,09	3,58	5,94	2,04
Fehérje (gr):	36,66	32,34	34,98	34,66	34,56
Szénhidrát (gr):	106,84	113,38	105,32	125,82	111,02
Cukor (gr):	1,80	22,00	11,00	5,26	6,00
össz.Só (gr):	1,76	1,38	2,44	2,36	3,32
Kalcium (Mgr):	772,28	242,31	561,84	313,96	454,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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:	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
* Allergén	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)
** 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= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 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= 0,23 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1172,7	167,4 / 696,5	140,1 / 586,3	223,9 / 937,7
Zsír (gr):	5,68	0,80	0,65	10,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,14	2,06
Fehérje (gr):	4,77	6,17	5,17	5,99
Szénhidrát (gr):	51,72	29,25	26,44	25,14
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	12,27	13,39	10,56

Tízórai				
** Tápanyag:	Barackos rizstej-turmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Meggy-szilva-almalé (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
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	81,0 / 339,0	153,4 / 642,5	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	1,59	0,15	1,36	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,60	0,63	0,00
Szénhidrát (gr):	29,23	18,45	33,71	12,00
Cukor (gr):	2,00	0,00	6,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00

Ebéd				
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (d)	Tejszínes mexikói csomló (Párolt pulykamell (b)
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	EN=194,29 ZS= 6,08 TZS= 0,00 FH=15,70 SZH=16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 44,58
* Allergén	Brokkolifőzelék (d)	Rizstejbedara (d)	Cukkinifőzelék (d)	Párolt rizs (b)
** Tápanyag:	EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73
** 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	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	308,4 / 1290,9	261,4 / 1094,3	418,1 / 1751,2
Zsír (gr):	5,21	8,11	10,38	9,25
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,54	13,77	13,68	19,81
Szénhidrát (gr):	31,55	42,41	37,39	62,87
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,49	2,06	1,97
Kalcium (Mgr):	98,52	145,76	107,99	156,70

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15	0,15	0,15
Fehérje (gr):	5,54	5,54	5,54	5,54
Szénhidrát (gr):	31,55	31,55	31,55	31,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	1,03	1,03	1,03
Kalcium (Mgr):	98,52	98,52	98,52	98,52

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
** Tápanyag:	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa prágai sonka szel EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7	207,4 / 868,7
Zsír (gr):	5,21	5,21	5,21	5,21
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,15</		

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
* Allergén	G	G	G		G
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	306,4 / 1283,4	283,2 / 1186,2	303,8 / 1272,2	275,4 / 1153,5	279,2 / 1169,3
Zsír (gr):	9,62	7,22	9,50	6,10	6,60
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	1,09	0,95
Fehérje (gr):	3,28	6,48	4,88	7,40	6,61
Szénhidrát (gr):	51,17	47,82	49,12	47,29	48,06
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,02	0,02	0,35
Kalcium (Mgr):	245,41	240,00	240,00	242,70	242,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	923,5 / 3868,1	839,9 / 3512,6	858,6 / 3595,3	968,4 / 4055,3	929,8 / 3893,0
Zsír (gr):	22,09	16,29	21,89	25,56	24,39
Telített zsírsav (gr):	2,33	1,51	1,24	3,15	2,99
Fehérje (gr):	14,09	27,02	24,35	33,20	25,37
Szénhidrát (gr):	163,66	137,92	146,65	147,31	144,95
Cukor (gr):	2,00	10,00	11,00	5,00	12,00
össz.Só (gr):	1,07	1,38	2,27	2,18	3,32
Kalcium (Mgr):	763,93	398,03	544,94	409,96	454,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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
	Teavaj (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
* Allergén	T	M		H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	E,G	G	G,T	G	
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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= 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= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
		Kigyóuborka (b)	Pórégagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	164,6 / 684,8	121,4 / 508,2	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	13,00	0,78	0,63	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	0,11	2,06	1,09
Fehérje (gr):	8,18	6,30	3,12	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	28,70	29,42	24,09	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	203,30	13,17	13,39	10,56	3,78

Tízórai					
	Barackos tej-turmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Számocás-banános tej-tur	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tej-turmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,45	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
	Sajtfelfűjt (b)	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói cs-mell (Párolt pulykamell (b)	
* Allergén	T,G,E	Z	G,E	T	
** Tápanyag:	EN=143,69 ZS= 7,65 TZS= 0,81 FH= 7,50 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA=133,05	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=211,99 ZS= 8,77 TZS= 2,10 FH=16,67 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 8,58	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
	Brokkolifőzelék (b)	Barackos sütemény (b)	Cukkinifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (b)
* Allergén	G,T	T,G,E	T,G		T
** Tápanyag:	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=204,26 ZS= 6,87 TZS= 0,00 FH= 4,12 SZH=31,75 CK=17,00 SÓ= 0,03 KA= 9,00	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
	Körte (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	290,8 / 1217,4	341,9 / 1431,0	279,6 / 1176,6	435,8 / 1824,4	349,0 / 1460,7
Zsír (gr):	9,94	13,91	14,05	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	1,63	0,00	2,38	2,10	0,00
Fehérje (gr):	13,12	15,36	14,94	20,78	14,89
Szénhidrát (gr):	34,88	37,51	32,34	60,29	37,65
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,39	0,52	2,08	2,01	2,96
Kalcium (Mgr):	195,57	30,01	94,89	120,70	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

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

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T	T	T	T	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	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	Főtt tojás karika (b)	Kométa prágai sonka szel	Trappistasajt szelet (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	E	T	T	T	T
	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	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	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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	247,6 / 1036,2	241,2 / 1009,2	262,3 / 1097,7	238,0 / 995,7	237,2 / 992,3
Zsír (gr):	10,32	9,32	11,69	10,06	8,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	1,78	0,95
Fehérje (gr):	10,64	10,62	12,80	7,90	10,75
Szénhidrát (gr):	27,94	28,27	25,87	28,38	28,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,17	0,15	0,35
Kalcium (Mgr):	193,41	180,00	275,41	182,70	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	918,9 / 3845,2	828,6 / 3463,9	807,8 / 3387,5	948,7 / 3970,7	882,2 / 3691,6
Zsír (gr):	37,47	24,15	29,92	32,21	30,08
Telített zsírsav (gr):	2,72	1,51	3,58	5,94	2,04
Fehérje (gr):	36,66	32,88	35,01	34,66	34,56
Szénhidrát (gr):	106,84	113,65	105,25	125,82	111,02
Cukor (gr):	1,80	22,00	11,00	5,26	6,00
össz.Só (gr):	1,76	1,41	2,44	2,36	3,32
Kalcium (Mgr):	772,28	223,18	567,25	313,96	454,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(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					
* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Baracklekvár (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
		M		H	
** 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= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,09 SZH= 7,20 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Pörékhagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)
	G				G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	266,0 / 1112,7	167,4 / 696,5	140,1 / 586,3	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	9,18	0,80	0,65	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,14	2,06	1,09
Fehérje (gr):	10,41	6,17	5,17	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	34,32	29,25	26,44	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai					
* Allergén	Barackos smoothie (l)	Ananászlé 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tejturmix (l)
	T		T		T
** Tápanyag:	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH= 18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,2 / 544,4	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,21	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,68	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	18,72	18,45	22,83	12,00	15,28
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,20	0,00	0,16	0,00	0,20
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd					
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (d)	Tejszínes mexikói csme (Párolt pulykamell (b)	
	T	Z	G	T	
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01	EN=211,09 ZS= 8,77 TZS= 0,00 FH=16,61 SZH= 14,13 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	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	Brokkolifőzelék (l)	Tejbedara (l)	Cukkinifőzelék (l)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (l)
	T,G	T,G	T,G		T
** Tápanyag:	EN=148,60 ZS= 6,88 TZS= 2,95 FH= 6,33 SZH= 12,88 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 25,80	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH= 32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH= 17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH= 32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	EN=178,60 ZS= 3,94 TZS= 0,95 FH= 3,90 SZH= 29,23 CK= 0,00 SÓ= 2,01 KA= 34,90
* Allergén	Körte (b)	Kakaós szórát (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	257,9 / 1079,9	357,4 / 1494,9	246,7 / 1032,5	434,9 / 1821,4	349,2 / 1461,7
Zsír (gr):	12,08	12,66	10,69	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	2,95	0,00	0,00	0,00	0,95
Fehérje (gr):	11,45	19,59	14,49	20,72	14,86
Szénhidrát (gr):	22,90	38,31	32,12	60,17	37,60
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,03	0,75	2,10	1,97	3,00
Kalcium (Mgr):	182,52	265,76	83,99	120,70	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csirkemell sonka Efef (b)	Kométa prágai sonka szel	Laktózmentes sajt (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	T EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kígyóborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	G EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	G EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 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= 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):	258,3 / 1081,0	269,2 / 1126,2	307,2 / 1285,0	276,8 / 1157,9	265,2 / 1109,3
Zsír (gr):	9,74	10,72	14,40	12,30	10,10
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	4,14	0,95
Fehérje (gr):	11,77	12,12	15,32	11,24	12,25
Szénhidrát (gr):	30,10	30,42	28,22	29,59	30,66
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,61	0,64	0,28	0,66	0,61
Kalcium (Mgr):	245,41	240,00	384,00	312,70	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	912,4 / 3817,9	874,9 / 3656,6	838,5 / 3508,8	986,6 / 4129,9	910,4 / 3809,6
Zsír (gr):	35,21	24,34	29,29	34,45	31,48
Telített zsírsav (gr):	5,13	1,51	1,24	6,20	2,99
Fehérje (gr):	38,32	38,48	39,13	37,94	36,04
Szénhidrát (gr):	106,04	116,42	109,61	126,91	112,97
Cukor (gr):	6,00	10,00	11,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,11	1,90	2,74	2,83	3,81
Kalcium (Mgr):	847,93	518,03	664,94	443,96	514,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sült paprikakrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Erdei gyümölcslekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 38,58 ZS= 0,20 TZS= 0,00 FH= 1,72 SZH= 5,63 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 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	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= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Paradicsom (b)	Pöré-hagyma (b)	Vajretek (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	167,4 / 696,5	121,4 / 508,2	223,9 / 937,7	175,9 / 736,3
Zsír (gr):	13,00	0,80	0,63	10,20	3,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,14	0,11	2,06	1,09
Fehérje (gr):	8,18	6,17	3,12	5,99	4,43
Szénhidrát (gr):	28,70	29,25	24,09	25,14	29,44
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,52	0,20	0,20	0,02
Kalcium (Mgr):	203,30	12,27	13,39	10,56	3,78

Tízórai

	Barackos tej-turmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Számocás-banános tej-turmix (b)	Meggy-szilva-almalé (b)	Banános tej-turmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	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=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	81,0 / 339,0	144,6 / 605,0	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	4,22	0,15	3,55	0,00	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,60	4,15	0,00	4,50
Szénhidrát (gr):	15,33	18,45	22,96	12,00	15,43
Cukor (gr):	1,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	183,55	0,00	213,55

Ebéd

	Sajtfelújít (b)	Gulyás leves (b)	Pulykavagdalt (b)	Tejszínes mexikói csme (Párolt pulykamell (b)	
* Allergén	T,G,E	Z	G,E	T	
** Tápanyag:	EN=143,69 ZS= 7,65 TZS= 0,81 FH= 7,50 SZH=11,44 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA=133,05	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81	EN=211,99 ZS= 8,77 TZS= 2,10 FH=16,67 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 8,58	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	Brokkolifőzelék (b)	Barackos sütemény (b)	Cukkinifőzelék (b)	Párolt rizs (b)	Édesburgonyapüré (b)
** Tápanyag:	G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	T,G,E EN=204,26 ZS= 6,87 TZS= 0,00 FH= 4,12 SZH=31,75 CK=17,00 SÓ= 0,03 KA= 9,00	T,G EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63	EN=166,20 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=32,76 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 51,73	T EN=178,35 ZS= 3,94 TZS= 0,00 FH= 3,93 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 1,98 KA= 34,90
* Allergén	Körte (b)		Alma (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	290,8 / 1217,4	341,9 / 1431,0	279,6 / 1176,6	435,8 / 1824,4	349,0 / 1460,7
Zsír (gr):	9,94	13,91	14,05	11,94	13,62
Telített zsírsav (gr):	1,63	0,00	2,38	2,10	0,00
Fehérje (gr):	13,12	15,36	14,94	20,78	14,89
Szénhidrát (gr):	34,88	37,51	32,34	60,29	37,65
Cukor (gr):	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,39	0,52	2,08	2,01	2,96
Kalcium (Mgr):	195,57	30,01	94,89	120,70	54,07

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.23 - 2026.03.29

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet
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, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Főtt tojás karika (b)	Kométa prágai sonka szel	Trappistasajt szelet (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Csirkemell sonka Efef (b)
** Tápanyag:	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 21,75 ZS= 1,05 TZS= 0,42 FH= 2,85 SZH= 0,23 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 1,64 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,26 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Német zsemle (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Kigyóborka (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vajretek (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,16 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,23 SZH= 0,73 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,41	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	247,6 / 1036,2	241,2 / 1009,2	262,7 / 1099,1	238,0 / 995,7	237,2 / 992,3
Zsír (gr):	10,32	9,32	11,70	10,06	8,70
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,37	1,09	1,78	0,95
Fehérje (gr):	10,64	10,62	12,77	7,90	10,75
Szénhidrát (gr):	27,94	28,27	25,94	28,38	28,51
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,38	0,17	0,15	0,35
Kalcium (Mgr):	193,41	180,00	270,00	182,70	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	918,9 / 3845,2	831,4 / 3475,7	808,3 / 3388,9	948,7 / 3970,7	882,2 / 3691,6
Zsír (gr):	37,47	24,18	29,93	32,21	30,08
Telített zsírsav (gr):	2,72	1,51	3,58	5,94	2,04
Fehérje (gr):	36,66	32,75	34,98	34,66	34,56
Szénhidrát (gr):	106,84	113,47	105,32	125,82	111,02
Cukor (gr):	1,80	22,00	11,00	5,26	6,00
össz.Só (gr):	1,76	1,41	2,44	2,36	3,32
Kalcium (Mgr):	772,28	222,28	561,84	313,96	454,20