

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Reggeli				
* Allergén ** Tápanyag:		Tej (b) T	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
		Cini Minis fahéjas (b) G	Csicszeriborsókrém (b) M	Tökmagvas csirkehús kré M
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54
			Búzakenyér (b) G	Kiskifli (b) G,T
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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): 0,0 / 0,0	210,0 / 878,4	160,7 / 668,5	195,2 / 813,3
	Zsír (gr): 0,00	7,29	0,89	7,76
Telített zsírsav (gr): 0,00		0,33	0,14	2,01
Fehérje (gr): 0,00		6,33	5,38	6,51
Szénhidrát (gr): 0,00		29,07	28,18	22,97
Cukor (gr): 0,00		7,47	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00		0,00	0,52	0,05
Kalcium (Mgr): 0,00		180,00	9,46	12,73
				281,1 / 1184,3
				13,17
				2,94
				13,45
				25,64
				5,00
				0,71
				159,55

Tízórai				
* Allergén ** Tápanyag:		Házi trópusi smoothie (b) T	HD Immun Active 100% (b) T	Barackos tejtermix (b) T
	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
				Multivitamin 100% (b)
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00
	Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	120,1 / 502,2	79,5 / 333,0	115,1 / 481,2
	Zsír (gr): 0,00	4,20	0,75	4,22
Telített zsírsav (gr): 0,00		0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,00		4,50	0,75	4,73
Szénhidrát (gr): 0,00		15,74	18,00	15,33
Cukor (gr): 0,00		1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr): 0,00		0,00	0,00	0,01
Kalcium (Mgr): 0,00		196,78	0,00	180,00
				65,5 / 274,5
				0,10
				0,00
				0,10
				16,70
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00

Ebéd				
* Allergén ** Tápanyag:		Tejsz. parajos hal (b) T,H	Paradics. húsgombóc sco G,E	Tárkonyos pulykaragulev G,Z,T
	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=189,80 ZS=11,00 TZS= 2,10 FH=17,08 SZH= 3,82 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=125,62	EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32	EN=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07
		Penne tészta (b) G	Főtt burgonya (b)	Piskótakocka csokiöntette G,E,T
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	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=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,23 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89
		Banán (b)	Alma (b)	
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=189,80 ZS=11,00 TZS= 2,10 FH=17,08 SZH= 3,82 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=125,62	EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32	EN=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07
	Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	392,5 / 1614,8	260,4 / 1090,0	444,9 / 1757,9
	Zsír (gr): 0,00	11,89	4,72	16,13
Telített zsírsav (gr): 0,00		2,10	0,00	1,40
Fehérje (gr): 0,00		21,88	14,48	18,85
Szénhidrát (gr): 0,00		45,91	38,13	53,84
Cukor (gr): 0,00		0,00	0,00	20,00
össz.Só (gr): 0,00		2,25	1,97	1,06
Kalcium (Mgr): 0,00		186,01	29,12	187,96
				249,0 / 1041,8
				8,79
				0,00
				16,68
				23,44
				0,00
				0,98
				18,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

		Gyümölcs tea (b)		Tej (b)		Tej (b)		Tej (b)	
* Allergén				T		T		T	
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00				
* Allergén		Kométa kem. sült sonka (b		Nádudvari kenőmájás (b)		Kométa sertés párizsi (b)		Edámi sajt szelet (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= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	S	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	T	EN= 62,80 ZS= 4,60 TZS= 3,00 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA=160,00		
* Allergén		Vénusz margarin (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)		Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (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= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00		EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00		
* Allergén		Német zsemle (b)		Kigyóuborka (b)		Búzakenyér (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (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	Kaliforniai paprika (b)		Jégrettek (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80		EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66		
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	195,6 / 818,7	216,0 / 903,7	250,3 / 1047,2	282,4 / 1181,7				
Zsír (gr):	0,00	6,53	7,56	11,10	12,87				
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43	3,95				
Fehérje (gr):	0,00	5,80	8,97	10,75	13,01				
Szénhidrát (gr):	0,00	26,46	27,64	26,20	28,19				
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00				
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,18	0,26	0,42				
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	182,70	182,80	343,66				
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	918,2 / 3814,1	716,6 / 2995,3	1005,5 / 4099,5	878,0 / 3682,3				
Zsír (gr):	0,00	29,91	13,91	39,20	34,93				
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,52	0,14	5,84	6,89				
Fehérje (gr):	0,00	38,51	29,58	40,84	43,24				
Szénhidrát (gr):	0,00	117,18	111,94	118,33	93,97				
Cukor (gr):	0,00	13,47	5,00	26,00	5,00				
össz.Só (gr):	0,00	2,62	2,66	1,39	2,11				
Kalcium (Mgr):	0,00	566,57	221,28	563,49	521,53				

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Reggeli										
			Tej (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	
			Csurgatott méz (b)		Csicseriborsókrém (b)		Tökmagvas csirkehús kré		Tojáskrém (b)	
* Allergén			M		M		M		M,E	
** Tápanyag:			EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88		EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54		EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	
			Vénusz margarin (b)		Búzakenyér (b)		Búzakenyér (b)		Búzakenyér (b)	
* Allergén			G		G		G		G	
** Tápanyag:			EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 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	
			Búzakenyér (b)		Paradicsom (b)		Vajretek (b)		Koktélpáradicsom (b)	
* Allergén			G							
** Tápanyag:			EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80		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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):			0,0 / 0,0		223,9 / 936,7		160,7 / 668,5		213,9 / 891,4	
Zsír (gr):			0,00		7,76		0,89		7,78	
Telített zsírsav (gr):			0,00		1,09		0,14		2,04	
Fehérje (gr):			0,00		8,82		5,38		8,56	
Szénhidrát (gr):			0,00		29,02		28,18		25,31	
Cukor (gr):			0,00		3,50		5,00		5,00	
össz.Só (gr):			0,00		0,02		0,52		0,05	
Kalcium (Mgr):			0,00		180,00		9,46		12,73	

Tízórai					
* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Active 100% (b)	Barackos tejtermix (b)	Multivitamin 100% (b)	
** Tápanyag:	T	T	T		
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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	120,1 / 502,2	79,5 / 333,0	115,1 / 481,2	65,5 / 274,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,75	4,22	0,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,75	4,73	0,10
Szénhidrát (gr):	0,00	15,74	18,00	15,33	16,70
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	196,78	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
		Párolt halfilé (b)	Paradics. húsgombóc sco	Párolt pulykamell (b)	Csirke apróhús (b)
* Allergén		H	G,E		
** 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=146,20 ZS=10,10 TZS= 0,00 FH=11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 6,60	EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén		Parajfőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	Harmónia főzelék (b)	Kínaikeel főzelék (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=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	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= 95,55 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 2,22 SZH=10,92 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
* Allergén		Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 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):	0,0 / 0,0	364,5 / 1457,4	260,4 / 1090,0	298,7 / 1250,1	249,0 / 1041,8
Zsír (gr):	0,00	16,85	4,72	10,90	8,79
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	18,29	14,48	12,85	16,68
Szénhidrát (gr):	0,00	28,28	38,13	26,90	23,44
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,97	1,97	1,47	0,98
Kalcium (Mgr):	0,00	129,06	29,12	112,40	18,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén		Kométa kem. sült sonkacr	Nádudvari kenőmájas (b)	Kométa sertés párizsikré
** 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= 63,80 ZS= 5,80 TZS= 0,95 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	T EN= 63,90 ZS= 6,30 TZS= 2,29 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 0,00
* Allergén		Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 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= 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):	0,0 / 0,0	192,6 / 806,1	216,0 / 903,7	250,3 / 1047,2
Zsír (gr):	0,00	6,40	7,56	11,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43
Fehérje (gr):	0,00	7,43	8,97	10,75
Szénhidrát (gr):	0,00	24,34	27,64	26,20
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,18	0,26
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	182,70	182,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	901,1 / 3702,4	716,6 / 2995,3	878,0 / 3669,9	800,7 / 3346,8
Zsír (gr):	0,00	35,21	13,91	33,99	29,85
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,19	0,14	4,47	5,99
Fehérje (gr):	0,00	39,04	29,58	36,89	36,41
Szénhidrát (gr):	0,00	97,38	111,94	93,73	92,84
Cukor (gr):	0,00	9,50	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	2,36	2,66	1,80	1,45
Kalcium (Mgr):	0,00	509,62	221,28	487,94	370,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
* Allergén		Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** 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	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= 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		Cini Minis fahéjas (b)	Csicseriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Tepsis bundás kenyér (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	G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37
* Allergén			Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b)	Vajretek (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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	210,0 / 878,4	160,7 / 668,5	195,2 / 813,3	281,1 / 1184,3
Zsír (gr):	0,00	7,29	0,89	7,76	13,17
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,33	0,14	2,01	2,94
Fehérje (gr):	0,00	6,33	5,38	6,51	13,45
Szénhidrát (gr):	0,00	29,07	28,18	22,97	25,64
Cukor (gr):	0,00	7,47	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,52	0,05	0,71
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	9,46	12,73	159,55

Tízórai										
	Házi trópusi smoothie (b)		HD Immun Active 100% (b)		Barackos tejtermix (b)		Ananászlé 100% (b)			
* Allergén	T		T		T		T			
** 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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78		EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00		EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	120,1 /	502,2	79,5 /	333,0	115,1 /	481,2	81,0 /	339,0
Zsír (gr):	0,00		4,20		0,75		4,22		0,15	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		4,50		0,75		4,73		0,60	
Szénhidrát (gr):	0,00		15,74		18,00		15,33		18,45	
Cukor (gr):	0,00		1,00		0,00		1,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,00		0,01		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		196,78		0,00		180,00		0,00	

Ebéd					
		Tejsz. parajos hal (b)	Paradics. húsgombóc sco	Tárkonyos pulykaragulev	Csirke apróhús (b)
* Allergén		T,H	G,E	G,Z,T	
** 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=189,80 ZS=11,00 TZS= 2,10 FH=17,08 SZH= 3,82 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=125,62	EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32	EN=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
		Penne tészta (b)	Főtt burgonya (b)	Piskótakocka csokiöntette	Kínaiak főzelék (b)
* Allergén		G		G,E,T	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=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	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=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,23 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
		Alma (b)	Alma (b)		Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	359,9 / 1478,7	260,4 / 1090,0	444,9 / 1757,9	249,0 / 1041,8
Zsír (gr):	0,00	11,89	4,72	16,13	8,79
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,10	0,00	1,40	0,00
Fehérje (gr):	0,00	22,20	14,48	18,85	16,68
Szénhidrát (gr):	0,00	38,29	38,13	53,84	23,44
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	2,25	1,97	1,06	0,98
Kalcium (Mgr):	0,00	130,08	29,12	187,96	18,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén		Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén		Kométa kem. sült sonka (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Edámi sajt szelet (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= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 62,80 ZS= 4,60 TZS= 3,00 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA=160,00
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Német zsemle (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Jégrettek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	195,6 / 818,7	216,0 / 903,7	250,3 / 1047,2	282,4 / 1181,7
Zsír (gr):	0,00	6,53	7,56	11,10	12,87
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43	3,95
Fehérje (gr):	0,00	5,80	8,97	10,75	13,01
Szénhidrát (gr):	0,00	26,46	27,64	26,20	28,19
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,18	0,26	0,42
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	182,70	182,80	343,66
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	885,6 / 3678,0	716,6 / 2995,3	1005,5 / 4099,5	893,5 / 3746,8
Zsír (gr):	0,00	29,91	13,91	39,20	34,98
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,52	0,14	5,84	6,89
Fehérje (gr):	0,00	38,83	29,58	40,84	43,74
Szénhidrát (gr):	0,00	109,56	111,94	118,33	95,72
Cukor (gr):	0,00	13,47	5,00	26,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	2,62	2,66	1,39	2,11
Kalcium (Mgr):	0,00	510,63	221,28	563,49	521,53

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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)
* Allergén		T			
** 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=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
* Allergén		Cini Minis fahéjas (b)	Csicseriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Tepsis bundás kenyér (l)
** 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	G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	G,T,E EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37
* Allergén			Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	238,0 / 995,4	160,7 / 668,5	213,9 / 891,4	280,1 / 1172,5
Zsír (gr):	0,00	8,69	0,89	7,78	13,17
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,33	0,14	2,04	2,94
Fehérje (gr):	0,00	7,83	5,38	8,56	13,31
Szénhidrát (gr):	0,00	31,22	28,18	25,31	25,60
Cukor (gr):	0,00	7,47	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,26	0,52	0,05	0,49
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	9,46	12,73	157,55

Tízórai

* Allergén	Házi trópusi tejtermix (l)		HD Immun Active 100% (b)		Barackos smoothie (l)		Multivitamin 100% (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	T EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	120,1 / 502,2	79,5 / 333,0	130,2 / 544,4	65,5 / 274,5			
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,75	4,21	0,10			
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,75	4,68	0,10			
Szénhidrát (gr):	0,00	15,90	18,00	18,72	16,70			
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	6,00	0,00			
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00			
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	180,00	0,00			

Ebéd

			Tejsz. parajos hal (l)	Paradics. húsgombóc sco	Tárkonyos pulykaragulev	Csirke apróhús (b)
* Allergén			T,H	G,E	T,G,Z	
** 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=181,80 ZS=10,40 TZS= 3,80 FH=17,10 SZH= 3,15 CK= 0,00 SÓ= 1,14 KA= 5,62	EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32	EN=193,46 ZS=11,00 TZS= 0,00 FH=11,26 SZH=10,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 59,07	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén			Penne tészta (b)	Főtt burgonya (b)	Piskótakocka csokiöntette	Kínaikel főzelék (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		G EN=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	T,G,E EN=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,13 CK=20,00 SÓ= 0,18 KA=128,89	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	384,5 / 1582,0	260,4 / 1090,0	444,3 / 1755,9	249,0 / 1041,8
Zsír (gr):	0,00		11,29	4,72	16,13	8,79
Telített zsírsav (gr):	0,00		3,80	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00		21,90	14,48	18,81	16,68
Szénhidrát (gr):	0,00		45,24	38,13	53,66	23,44
Cukor (gr):	0,00		0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00		2,16	1,97	1,17	0,98
Kalcium (Mgr):	0,00		66,01	29,12	187,96	18,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

			Gyümölcs tea (b)		Laktózmentes tej (b)		Laktózmentes tej (b)		Laktózmentes tej (b)	
* Allergén			T		T		T		T	
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78		EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00		EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00		EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	
* Allergén			Kométa kem. sült sonka (b)		Nádudvari kenőmájás (b)		Kométa sertés párizsi (b)		Pannónia sajtszelet (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= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00		EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00		EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00		EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	
* Allergén			Vénusz margarin (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)		Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00		EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	
* Allergén			Német zsemle (b)		Kigyóuborka (b)		Búzakenyér (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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			Koktélparadicsom (b)				Kaliforniai paprika (b)		Jégretek (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= 0,20 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		EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0		195,6 / 818,7		244,0 / 1020,7		278,3 / 1164,2		320,0 / 1338,9	
Zsír (gr):	0,00		6,53		8,96		12,50		15,27	
Telített zsírsav (gr):	0,00		1,09		0,00		2,43		4,75	
Fehérje (gr):	0,00		5,80		10,47		12,25		14,71	
Szénhidrát (gr):	0,00		26,46		29,79		28,35		30,34	
Cukor (gr):	0,00		5,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,38		0,44		0,52		0,43	
Kalcium (Mgr):	0,00		3,78		242,70		242,80		243,66	
Napi összesített energia										
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0		938,2 / 3898,3		744,6 / 3112,3		1066,7 / 4355,9		914,6 / 3827,7	
Zsír (gr):	0,00		30,71		15,31		40,62		37,33	
Telített zsírsav (gr):	0,00		5,22		0,14		4,47		7,69	
Fehérje (gr):	0,00		40,03		31,08		44,30		44,80	
Szénhidrát (gr):	0,00		118,82		114,09		126,04		96,08	
Cukor (gr):	0,00		13,47		5,00		31,00		5,00	
össz.Só (gr):	0,00		2,99		2,92		1,94		1,91	
Kalcium (Mgr):	0,00		489,79		281,28		623,49		419,53	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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		Cini Minis fahéjas (b)	Csicsoriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Tepsis bundás kenyér (d)
** 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=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH=4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37
* Allergén			Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	252,0 / 1055,4	160,7 / 668,5	213,9 / 891,4	172,1 / 720,5
Zsír (gr):	0,00	5,19	0,89	7,78	3,97
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,33	0,14	2,04	0,14
Fehérje (gr):	0,00	2,19	5,38	8,56	7,95
Szénhidrát (gr):	0,00	48,62	28,18	25,31	24,66
Cukor (gr):	0,00	7,47	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,52	0,05	0,49
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	9,46	12,73	13,55

Tízórai

** 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	Házi trópusi rizstejturmix (HD Immun Active 100% (b)	Barackos rizstejturmix (d)	Multivitamin 100% (b)	
		EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	
		EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	130,6 / 547,2	79,5 / 333,0	129,7 / 543,3	65,5 / 274,5
Zsír (gr):	0,00	1,58	0,75	1,59	0,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,27	0,75	0,50	0,10
Szénhidrát (gr):	0,00	28,95	18,00	29,23	16,70
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	180,00	0,00

Ebéd

* Allergén			Tejsz. parajos hal (d)	Paradics. húsgombóc sco	Tárkonyos pulykaragulev	Csirke apróhús (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		H EN=154,30 ZS= 6,92 TZS= 0,00 FH=11,11 SZH= 9,98 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 41,62	G,E EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32	Z EN=180,81 ZS= 9,14 TZS= 0,00 FH=10,04 SZH=12,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 82,42	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén			Penne tészta (b)	Főtt burgonya (b)	Piskótakocka csokiöntette	Kínaikei főzelék (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		G EN=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	G,E EN=257,85 ZS= 3,38 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=51,83 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		Banán (b)	Alma (b)	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b)
			EN= 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= 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):	0,0 / 0,0		357,0 / 1467,0	260,4 / 1090,0	438,7 / 1733,0	249,0 / 1041,8
Zsír (gr):	0,00		7,81	4,72	12,52	8,79
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00		15,91	14,48	14,77	16,68
Szénhidrát (gr):	0,00		52,07	38,13	64,55	23,44
Cukor (gr):	0,00		0,00	0,00	20,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00		2,01	1,97	1,04	0,98
Kalcium (Mgr):	0,00		102,01	29,12	211,31	18,32

Uzsonna

** 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	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén		Kométa kem. sült sonka (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Violye növényi sajt szelet
** 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= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

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

	Német zsemle (b)		Kigyóuborka (b)		Búzakenyér (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)	
* Allergén	G		G		G		G	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	Koktélparadicsom (b)		Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Jégretek (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= 0,20 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):	0,0 / 0,0	195,6 / 818,7	258,0 / 1080,7	292,3 / 1224,2	311,4 / 1304,3			
Zsír (gr):	0,00	6,53	5,46	9,00	9,97			
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43	0,95			
Fehérje (gr):	0,00	5,80	4,83	6,61	3,67			
Szénhidrát (gr):	0,00	26,46	47,19	45,75	51,44			
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00			
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,18	0,26	0,02			
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	242,70	242,80	243,66			
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	935,2 / 3888,3	758,6 / 3172,3	1074,5 / 4391,9	798,0 / 3341,1			
Zsír (gr):	0,00	21,10	11,81	30,89	22,83			
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,42	0,14	4,47	1,09			
Fehérje (gr):	0,00	24,17	25,44	30,43	28,40			
Szénhidrát (gr):	0,00	156,10	131,49	164,83	116,24			
Cukor (gr):	0,00	13,47	5,00	27,00	5,00			
össz.Só (gr):	0,00	2,38	2,66	1,36	1,49			
Kalcium (Mgr):	0,00	525,79	281,28	646,84	275,53			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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)
* Allergén			T			
** 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= 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
* Allergén			Cini Minis fahéjas (b)	Csicseriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Tepsis bundás kenyér (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		G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37
* Allergén				Búzakenyér (b)	Kiskifli (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0/ 0,0		210,0/ 878,4	160,7/ 668,5	195,2/ 813,3	281,1/ 1184,3
Zsír (gr):	0,00		7,29	0,89	7,76	13,17
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,33	0,14	2,01	2,94
Fehérje (gr):	0,00		6,33	5,38	6,51	13,45
Szénhidrát (gr):	0,00		29,07	28,18	22,97	25,64
Cukor (gr):	0,00		7,47	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00		0,00	0,52	0,05	0,71
Kalcium (Mgr):	0,00		180,00	9,46	12,73	159,55

Tízórai

* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)		HD Immun Active 100% (b)		Barackos tejtermix (b)		Multivitamin 100% (b)			
** Tápanyag:	T		T		T		T			
	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78		EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00		EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	120,1 /	502,2	79,5 /	333,0	115,1 /	481,2	65,5 /	274,5
Zsír (gr):	0,00		4,20		0,75		4,22		0,10	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		4,50		0,75		4,73		0,10	
Szénhidrát (gr):	0,00		15,74		18,00		15,33		16,70	
Cukor (gr):	0,00		1,00		0,00		1,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,00		0,01		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		196,78		0,00		180,00		0,00	

Ebéd

			Tejsz. parajos hal (b)		Paradics. húsgombóc pm		Tárkonyos pulykaragulev		Csirke apróhús (b)	
* Allergén			T,H		G,E		G,Z,T			
** 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=189,80 ZS=11,00 TZS= 2,10 FH=17,08 SZH= 3,82 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=125,62		EN=136,53 ZS= 4,15 TZS= 0,00 FH= 9,76 SZH=13,13 CK= 1,00 SÓ= 0,98 KA= 9,76		EN=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07	
									EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	
* Allergén			Penne tészta (b)		Főtt burgonya (b)		Piskótakocka csokiöntette		Kínaiak főzelék (b)	
** Tápanyag:			G		EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35		G,E,T		G	
			EN=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00				EN=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,23 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89		EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	
			Banán (b)		Alma (b)				Alma (b)	
** Tápanyag:			EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 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):			0,0 / 0,0		392,5 / 1614,8		254,0 / 1063,5		444,9 / 1757,9	
Zsír (gr):			0,00		11,89		4,36		16,13	
Telített zsírsav (gr):			0,00		2,10		0,00		1,40	
Fehérje (gr):			0,00		21,88		12,71		18,85	
Szénhidrát (gr):			0,00		45,91		38,12		53,84	
Cukor (gr):			0,00		0,00		1,00		20,00	
össz.Só (gr):			0,00		2,25		1,97		1,06	
Kalcium (Mgr):			0,00		186,01		21,57		187,96	
									249,0 / 1041,8	
									8,79	
									0,00	
									16,68	
									23,44	
									0,00	
									0,98	
									18,32	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén		Csirkemell sonka Efef (b)	Sága Selyemsonkakrém (	Csirkemell sonka Efef (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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 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)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 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)	Kigyóuborka (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Koktélparadicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	Jégretek (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= 0,20 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):	0,0 / 0,0	174,5 / 730,7	241,8 / 1011,7	229,2 / 958,7
Zsír (gr):	0,00	4,15	9,26	8,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,95	1,09
Fehérje (gr):	0,00	5,85	10,77	11,95
Szénhidrát (gr):	0,00	26,59	28,31	26,19
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,35	0,56	0,35
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	182,70	182,80
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	897,1 / 3726,1	736,0 / 3076,8	984,4 / 4011,0
Zsír (gr):	0,00	27,53	15,25	36,32
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,52	1,09	4,50
Fehérje (gr):	0,00	38,56	29,61	42,04
Szénhidrát (gr):	0,00	117,31	112,60	118,32
Cukor (gr):	0,00	13,47	6,00	26,00
össz.Só (gr):	0,00	2,59	3,04	1,47
Kalcium (Mgr):	0,00	566,57	213,72	563,49

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** 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	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	
		Cini Minis fahéjas (b) G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csicseriborsókrém (b) M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	
	** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):		0,0 / 0,0	252,0 / 1055,4	160,7 / 668,5	213,9 / 891,4	174,4 / 730,1
Zsír (gr):		0,00	5,19	0,89	7,78	3,89
Telített zsírsav (gr):		0,00	0,33	0,14	2,04	1,09
Fehérje (gr):		0,00	2,19	5,38	8,56	8,75
Szénhidrát (gr):		0,00	48,62	28,18	25,31	24,24
Cukor (gr):		0,00	7,47	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):		0,00	0,00	0,52	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):		0,00	240,00	9,46	12,73	5,18

Tízórai

** 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	Házi trópusi rizstejtermix (HD Immun Active 100% (b)		Barackos rizstejtermix (d)		Multivitamin 100% (b)	
		EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	130,6 / 547,2	79,5 / 333,0	129,7 / 543,3	65,5 / 274,5		
Zsír (gr):	0,00	1,58	0,75	1,59	0,10		
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Fehérje (gr):	0,00	0,27	0,75	0,50	0,10		
Szénhidrát (gr):	0,00	28,95	18,00	29,23	16,70		
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00		
Össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00		
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	180,00	0,00		

Ebéd

* Allergén	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tejsz. parajos hal (d) H EN=154,30 ZS= 6,92 TZS= 0,00 FH=11,11 SZH= 9,98 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 41,62	Paradics. húsgombóc sco G EN=132,99 ZS= 3,38 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH=14,46 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,42	Tárkonyos pulykaragulev Z EN=180,81 ZS= 9,14 TZS= 0,00 FH=10,04 SZH=12,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 82,42	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
		Durum tészta köret (d) E,G EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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	Kínaikeel főzelék (b) G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63
* Allergén	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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
Energia (KC/KJ):		0,0 / 0,0	418,2 / 1723,4	351,6 / 1471,7	249,0 / 1041,8
Zsír (gr):		0,00	9,00	3,59	8,79
Telített zsírsav (gr):		0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):		0,00	17,61	13,20	16,68
Szénhidrát (gr):		0,00	63,27	39,45	23,44
Cukor (gr):		0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):		0,00	1,97	1,97	0,98
Kalcium (Mgr):		0,00	102,01	21,22	207,17

Uzsonna

** 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	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
		Kométa kem. sült sonka (b) Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Kométa sertés párizsi (b) EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	Violiife 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	
* Allergén	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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, 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

	Német zsemle (b)		Kigyóuborka (b)		Búzakenyér (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)	
* Allergén	G		G		G		G	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	Koktélparadicsom (b)		Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)		Jégretek (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= 0,20 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):	0,0 / 0,0	195,6 / 818,7	258,0 / 1080,7	292,3 / 1224,2	311,4 / 1304,3			
Zsír (gr):	0,00	6,53	5,46	9,00	9,97			
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43	0,95			
Fehérje (gr):	0,00	5,80	4,83	6,61	3,67			
Szénhidrát (gr):	0,00	26,46	47,19	45,75	51,44			
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00			
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,18	0,26	0,02			
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	242,70	242,80	243,66			
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	996,4 / 4144,6	748,7 / 3130,8	987,4 / 4130,7	800,3 / 3350,7			
Zsír (gr):	0,00	22,29	10,68	28,59	22,75			
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,42	0,14	4,47	2,04			
Fehérje (gr):	0,00	25,87	24,16	28,24	29,20			
Szénhidrát (gr):	0,00	167,30	132,81	149,66	115,82			
Cukor (gr):	0,00	13,47	5,00	12,00	5,00			
össz.Só (gr):	0,00	2,34	2,66	1,31	1,01			
Kalcium (Mgr):	0,00	525,79	273,38	642,70	267,16			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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)
* Allergén	T					
** 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= 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	
* Allergén	Cini Minis fahéjas (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	G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	
* Allergén						
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0/ 0,0	210,0/ 878,4	158,1/ 657,7	195,2/ 813,3	281,1/ 1184,3	
Zsír (gr):	0,00	7,29	0,88	7,76	13,17	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,33	0,14	2,01	2,94	
Fehérje (gr):	0,00	6,33	5,48	6,51	13,45	
Szénhidrát (gr):	0,00	29,07	28,40	22,97	25,64	
Cukor (gr):	0,00	7,47	5,00	5,00	5,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,52	0,05	0,71	
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	9,06	12,73	159,55	

Tízórai

			Házi trópusi smoothie (b)	HD Immun Active 100% (b)	Barackos tejtermix (b)	Multivitamin 100% (b)				
* Allergén			T		T					
** 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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	120,1 /	502,2	79,5 /	333,0	115,1 /	481,2	65,5 /	274,5
Zsír (gr):	0,00		4,20		0,75		4,22		0,10	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		4,50		0,75		4,73		0,10	
Szénhidrát (gr):	0,00		15,74		18,00		15,33		16,70	
Cukor (gr):	0,00		1,00		0,00		1,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,00		0,01		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		196,78		0,00		180,00		0,00	

Ebéd

			Tejsz. parajos hal (b)		Húsgombóc, rizs, scomb (b)		Tárkonyos pulykaragulev		Csirke apróhús (b)	
* Allergén			T,H		E		G,Z,T			
** 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=189,80 ZS=11,00 TZS= 2,10 FH=17,08 SZH= 3,82 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=125,62		EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83		EN=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07	
			Penne tészta (b)		Főtt burgonya (b)		Piskótakocka csokiöntet		Kínaiak főzelék (b)	
* Allergén			G				G,E,T		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=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00		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=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,23 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89	
			Banán (b)		Alma (b)				Alma (b)	
** Tápanyag:			EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 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):			0,0 / 0,0		392,5 / 1614,8		216,8 / 907,6		444,9 / 1757,9	
Zsír (gr):			0,00		11,89		4,77		16,13	
Telített zsírsav (gr):			0,00		2,10		0,00		1,40	
Fehérje (gr):			0,00		21,88		12,17		18,85	
Szénhidrát (gr):			0,00		45,91		30,15		53,84	
Cukor (gr):			0,00		0,00		0,00		20,00	
össz.Só (gr):			0,00		2,25		1,97		1,06	
Kalcium (Mgr):			0,00		186,01		20,63		187,96	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

		Gyümölcs tea (b)		Tej (b)		Tej (b)		Tej (b)	
* Allergén				T		T		T	
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78		EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00		EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	
* Allergén				Kométa kem. sült sonka (b		Nádudvari kenőmájás (b)		Kométa sertés párizsi (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= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00		EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00		EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	
* Allergén				Vénusz margarin (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)		Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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= 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)		Kigyóuborka (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
* Allergén				G		G		G	
** Tápanyag:		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 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	
* Allergén				Vajretek (b)		Kaliforniai paprika (b)		Jégretek (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= 4,16 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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	
Energia (KC/KJ):		0,0 / 0,0		195,2 / 817,3		216,0 / 903,7		250,3 / 1047,2	
Zsír (gr):		0,00		6,52		7,56		11,10	
Telített zsírsav (gr):		0,00		1,09		0,00		2,43	
Fehérje (gr):		0,00		5,83		8,97		10,75	
Szénhidrát (gr):		0,00		26,39		27,64		26,20	
Cukor (gr):		0,00		5,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):		0,00		0,38		0,18		0,26	
Kalcium (Mgr):		0,00		9,19		182,70		182,80	
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):		0,0 / 0,0		917,7 / 3812,7		670,4 / 2802,0		1005,5 / 4099,5	
Zsír (gr):		0,00		29,90		13,95		39,20	
Telített zsírsav (gr):		0,00		3,52		0,14		5,84	
Fehérje (gr):		0,00		38,54		27,38		40,84	
Szénhidrát (gr):		0,00		117,11		104,18		118,33	
Cukor (gr):		0,00		13,47		5,00		26,00	
össz.Só (gr):		0,00		2,62		2,66		1,39	
Kalcium (Mgr):		0,00		571,98		212,39		563,49	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
* Allergén	T				
** 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=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	
* Allergén	Cini Minis fahéjas (b)	Csicseriborsókrém (b)	Tökmagvas csirkehús kré	Laktózmentes kockasajt (b)	
** Tápanyag:	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	
* Allergén		Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	
				Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	238,0 / 995,4	160,7 / 668,5	213,9 / 891,4	189,8 / 794,5
Zsír (gr):	0,00	8,69	0,89	7,78	6,59
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,33	0,14	2,04	4,14
Fehérje (gr):	0,00	7,83	5,38	8,56	6,95
Szénhidrát (gr):	0,00	31,22	28,18	25,31	23,94
Cukor (gr):	0,00	7,47	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,26	0,52	0,05	0,40
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	9,46	12,73	75,18

Tízórai

			Házi trópusi tejturmix (l)	HD Immun Active 100% (b)	Barackos smoothie (l)	Multivitamin 100% (b)				
* Allergén			T		T					
** 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=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	120,1 /	502,2	79,5 /	333,0	130,2 /	544,4	65,5 /	274,5
Zsír (gr):	0,00		4,20		0,75		4,21		0,10	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		4,50		0,75		4,68		0,10	
Szénhidrát (gr):	0,00		15,90		18,00		18,72		16,70	
Cukor (gr):	0,00		1,00		0,00		6,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,20		0,00		0,20		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		180,00		0,00		180,00		0,00	

Ebéd

			Tejsz. parajos hal (l)		Paradics. húsgombóc sco		Tárkonyos pulykaragulev		Csirke apróhús (b)	
* Allergén			T,H		G		T,G,Z			
** 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=181,80 ZS=10,40 TZS= 3,80 FH=17,10 SZH= 3,15 CK= 0,00 SÓ= 1,14 KA= 5,62		EN=132,99 ZS= 3,38 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH=14,46 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,42		EN=193,46 ZS=11,00 TZS= 0,00 FH=11,26 SZH=10,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 59,07	
			Durum tészta köret (d)		Főtt burgonya (b)		Tejbedara (l)		Kínaikei főzelék (b)	
* Allergén			E,G				T,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=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00		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=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	
			Banán (b)		Alma (b)		Kakaós szórát (b)		Alma (b)	
** Tápanyag:			EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	
Energia (KC/KJ):			0,0 / 0,0		445,7 / 1838,4		250,5 / 1048,5		413,2 / 1728,6	
Zsír (gr):			0,00		12,48		3,59		16,62	
Telítített zsírsav (gr):			0,00		3,80		0,00		0,00	
Fehérje (gr):			0,00		23,60		13,20		19,61	
Szénhidrát (gr):			0,00		56,44		39,45		43,09	
Cukor (gr):			0,00		0,00		0,00		5,00	
össz.Só (gr):			0,00		2,12		1,97		1,24	
Kalcium (Mgr):			0,00		66,01		21,22		303,82	
									249,0 / 1041,8	
									8,79	
									0,00	
									16,68	
									23,44	
									0,00	
									0,98	
									18,32	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(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					
** 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	
	Kométa kem. sült sonka (b)	Nádudvari kenőmájas (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Pannónia sajtszelet (b)	
* Allergén		S		T	
** 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= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	
	Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	
	Német zsemle (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN=96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	Koktélparadicsom (b)		Kaliforniai paprika (b)	Jégretek (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= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	195,6 / 818,7	244,0 / 1020,7	278,3 / 1164,2	320,0 / 1338,9
Zsír (gr):	0,00	6,53	8,96	12,50	15,27
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43	4,75
Fehérje (gr):	0,00	5,80	10,47	12,25	14,71
Szénhidrát (gr):	0,00	26,46	29,79	28,35	30,34
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,44	0,52	0,43
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	242,70	242,80	243,66
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	999,4 / 4154,6	734,7 / 3070,8	1035,6 / 4328,6	824,3 / 3449,7
Zsír (gr):	0,00	31,90	14,18	41,12	30,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	5,22	0,14	4,47	8,89
Fehérje (gr):	0,00	41,73	29,80	45,10	38,44
Szénhidrát (gr):	0,00	130,02	115,41	115,47	94,42
Cukor (gr):	0,00	13,47	5,00	16,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	2,95	2,92	2,02	1,81
Kalcium (Mgr):	0,00	489,79	273,38	739,35	337,16

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

			Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T					
** 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= 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	
* Allergén	Cini Minis fahéjas (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	G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	Tökmagvas csirkehús kré M EN= 85,50 ZS= 7,19 TZS= 1,90 FH= 3,90 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 3,54	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	
* Allergén						
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	210,0 / 878,4	160,7 / 668,5	195,2 / 813,3	281,1 / 1184,3	
Zsír (gr):	0,00	7,29	0,89	7,76	13,17	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,33	0,14	2,01	2,94	
Fehérje (gr):	0,00	6,33	5,38	6,51	13,45	
Szénhidrát (gr):	0,00	29,07	28,18	22,97	25,64	
Cukor (gr):	0,00	7,47	5,00	5,00	5,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,52	0,05	0,71	
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	9,46	12,73	159,55	

Tízórai

* Allergén	Házi trópusi smoothie (b)		HD Immun Active 100% (b)		Barackos tejtermix (b)		Multivitamin 100% (b)			
** Tápanyag:	T		T		T		T			
	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=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,74 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78		EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=115,10 ZS= 4,22 TZS= 0,00 FH= 4,73 SZH=15,33 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00		EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	120,1 /	502,2	79,5 /	333,0	115,1 /	481,2	65,5 /	274,5
Zsír (gr):	0,00		4,20		0,75		4,22		0,10	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		4,50		0,75		4,73		0,10	
Szénhidrát (gr):	0,00		15,74		18,00		15,33		16,70	
Cukor (gr):	0,00		1,00		0,00		1,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,00		0,01		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		196,78		0,00		180,00		0,00	

Ebéd

			Tejsz. parajos hal (b)		Paradics. húsgombóc sco		Tárkonyos pulykaragulev		Csirke apróhús (b)	
* Allergén			T,H		G,E		G,Z,T			
** 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=189,80 ZS=11,00 TZS= 2,10 FH=17,08 SZH= 3,82 CK= 0,00 SÓ= 1,22 KA=125,62		EN=142,89 ZS= 4,51 TZS= 0,00 FH=11,53 SZH=13,14 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 17,32		EN=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07	
			EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23							
* Allergén			Penne tészta (b)		Főtt burgonya (b)		Piskótakocka csokiöntette		Kínaiak főzelék (b)	
** Tápanyag:			G		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=250,85 ZS= 5,13 TZS= 0,00 FH= 7,55 SZH=43,23 CK=20,00 SÓ= 0,05 KA=128,89		G	
			EN=145,04 ZS= 0,89 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00		EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63					
** Tápanyag:			Banán (b)		Alma (b)				Alma (b)	
			EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 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):			0,0 / 0,0		392,5 / 1614,8		260,4 / 1090,0		444,9 / 1757,9	
Zsír (gr):			0,00		11,89		4,72		16,13	
Telített zsírsav (gr):			0,00		2,10		0,00		1,40	
Fehérje (gr):			0,00		21,88		14,48		18,85	
Szénhidrát (gr):			0,00		45,91		38,13		53,84	
Cukor (gr):			0,00		0,00		0,00		20,00	
össz.Só (gr):			0,00		2,25		1,97		1,06	
Kalcium (Mgr):			0,00		186,01		29,12		187,96	
									249,0 / 1041,8	
									8,79	
									0,00	
									16,68	
									23,44	
									0,00	
									0,98	
									18,32	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.04.06 - 2026.04.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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		Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN= 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		Kométa kem. sült sonka (b)	Nádudvari kenőmájás (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Edámi sajt szelet (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= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	T EN= 62,80 ZS= 4,60 TZS= 3,00 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA=160,00
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Német zsemle (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	195,6 / 818,7	216,0 / 903,7	250,3 / 1047,2	282,4 / 1181,7
Zsír (gr):	0,00	6,53	7,56	11,10	12,87
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,00	2,43	3,95
Fehérje (gr):	0,00	5,80	8,97	10,75	13,01
Szénhidrát (gr):	0,00	26,46	27,64	26,20	28,19
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,38	0,18	0,26	0,42
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	182,70	182,80	343,66
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	918,2 / 3814,1	716,6 / 2995,3	1005,5 / 4099,5	878,0 / 3682,3
Zsír (gr):	0,00	29,91	13,91	39,20	34,93
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,52	0,14	5,84	6,89
Fehérje (gr):	0,00	38,51	29,58	40,84	43,24
Szénhidrát (gr):	0,00	117,18	111,94	118,33	93,97
Cukor (gr):	0,00	13,47	5,00	26,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	2,62	2,66	1,39	2,11
Kalcium (Mgr):	0,00	566,57	221,28	563,49	521,53