

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|--|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipkelekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (b) | Vöröslencsekrém (b) | Natúr vajkrém (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Kiskifli (b) | Búzakenyér (b) | Német zsemle (b) | Kiskifli (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 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= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóuborka (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 201,4 / 839,0 | 201,7 / 844,2 | 157,4 / 654,7 | 163,0 / 682,2 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,39 | 7,74 | 0,86 | 5,58 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,06 | 2,05 | 0,14 | 0,11 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 5,38 | 5,11 | 3,96 | 3,21 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 21,91 | 25,97 | 30,08 | 22,99 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,07 | 0,52 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 10,97 | 10,47 | 7,74 |

Tízórai

| | Banános tejturmix (b) | Szőlőlé (b) | Málnás tejturmix (b) | Almalé 100% (b) | Actimel (b) |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| ** Tápanyag: | EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00 |
| Energia (KC/KJ): | 120,1 / 502,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 76,0 / 318,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 1,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 4,50 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 2,80 |
| Szénhidrát (gr): | 15,43 | 14,85 | 17,78 | 21,30 | 12,00 |
| Cukor (gr): | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 213,55 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 120,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet (b) | Csirkepaprikás (b) | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús (b) | Reszelt sajt feltét (b) |
|------------------------|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01 | EN=161,39 ZS= 9,53 TZS= 2,80 FH=15,52 SZH= 2,10 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 32,94 | 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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 |
| * Allergén | Tökfőzelék (b) | Copfocská tészta (b) | Karalábefőzelék (b) | Finomfőzelék (b) |
| ** Tápanyag: | EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03 | EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00 | EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77 | EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99 |
| * Allergén | Mandarin (b) | Alma (b) | Banán (b) | Körte (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): | 342,7 / 1277,4 | 348,7 / 1467,3 | 403,0 / 1690,0 | 275,9 / 1154,5 |
| Zsír (gr): | 13,90 | 10,90 | 8,55 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,83 | 2,80 | 1,89 | 0,70 |
| Fehérje (gr): | 14,83 | 21,05 | 20,63 | 16,00 |
| Szénhidrát (gr): | 37,67 | 39,77 | 57,97 | 29,70 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,61 | 1,98 | 1,49 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 115,67 | 37,40 | 308,99 | 92,96 |

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

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 |
| * Allergén | Kométa kem. sült sonka (b) | Pannónia sajtszelet (b) | Nosztalgia párizsi (b) | Főtt tojás karika (b) | Borjúmáj Pick (b) |
| ** Tápanyag: | 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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00 | EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Rozsos baguette (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 | 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 |
| * Allergén | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóúborborka (b) |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| * Allergén | Paradicsom (b) | Kaliforniai paprika (b) | Hónapos retek (b) | Zöldpaprika (b) | |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 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): | 256,8 / 1074,5 | 285,8 / 1195,7 | 254,7 / 1066,4 | 242,4 / 1014,2 | 256,8 / 1074,5 |
| Zsír (gr): | 11,08 | 13,40 | 11,56 | 10,19 | 11,46 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 4,89 | 0,95 | 1,09 | 2,60 |
| Fehérje (gr): | 10,44 | 14,50 | 9,49 | 12,16 | 10,17 |
| Szénhidrát (gr): | 27,37 | 26,15 | 27,76 | 25,39 | 27,83 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,38 | 0,17 | 0,02 | 0,02 | 0,36 |
| Kalcium (Mgr): | 181,80 | 182,80 | 185,94 | 189,40 | 182,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 894,5 / 3586,2 | 897,5 / 3760,0 | 995,5 / 4169,8 | 764,7 / 3196,4 | 784,1 / 3209,0 |
| Zsír (gr): | 32,74 | 34,44 | 32,20 | 23,03 | 27,68 |
| Telített zsírsav (gr): | 4,87 | 8,75 | 4,89 | 1,93 | 2,71 |
| Fehérje (gr): | 34,25 | 40,93 | 40,33 | 32,22 | 29,44 |
| Szénhidrát (gr): | 109,81 | 102,68 | 129,48 | 106,47 | 99,22 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,00 | 2,36 | 1,58 | 2,02 | 1,15 |
| Kalcium (Mgr): | 514,80 | 225,34 | 719,45 | 292,84 | 588,13 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipekekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (b) | Vöröslencsekrém (b) | Natúr vajkrém (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,54 SZH= 0,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Búzakenyér (b) | Búzakenyér (b) | Búzakenyér (b) | Búzakenyér (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 5,80 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóúborka (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 17,78 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 220,1 / 917,1 | 201,7 / 844,2 | 154,4 / 642,1 | 181,6 / 760,3 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,41 | 7,74 | 0,73 | 5,60 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,09 | 2,05 | 0,14 | 0,14 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 7,43 | 5,11 | 5,59 | 5,26 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 24,25 | 25,97 | 27,96 | 25,33 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,07 | 0,52 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 10,97 | 10,47 | 7,74 |

Tízórai

| | Banános tejturmix (b) | Szőlőlé (b) | Málnás tejturmix (b) | Almalé 100% (b) | Actimel (b) |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| * Allergén | T | | T | | T |
| ** Tápanyag: | EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00 |
| Energia (KC/KJ): | 120,1 / 502,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 76,0 / 318,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 1,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 4,50 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 2,80 |
| Szénhidrát (gr): | 15,43 | 14,85 | 17,78 | 21,30 | 12,00 |
| Cukor (gr): | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 213,55 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 120,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet (b) | Csirkepaprikás (b) | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús (b) | Reszelt sajt feltét (b) |
|------------------------|---|---|---|---|
| * Allergén | G,E | T | E | T |
| ** Tápanyag: | EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01 | EN=161,39 ZS= 9,53 TZS= 2,80 FH=15,52 SZH= 2,10 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 32,94 | 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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 |
| * Allergén | Tökfőzelék (b) | Burgonyapüré (b) | Karalábefőzelék (b) | Finomfőzelék (b) |
| ** Tápanyag: | EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03 | EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35 | EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77 | EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99 |
| * Allergén | Körte (b) | Alma (b) | Banán (b) | Körte (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 | EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46 | EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39 | EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): | 341,9 / 1438,5 | 322,5 / 1357,3 | 403,0 / 1690,0 | 275,9 / 1154,5 |
| Zsír (gr): | 13,66 | 13,58 | 8,55 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,83 | 2,80 | 1,89 | 0,70 |
| Fehérje (gr): | 14,50 | 19,40 | 20,63 | 16,00 |
| Szénhidrát (gr): | 38,07 | 28,53 | 57,97 | 29,70 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,61 | 1,21 | 1,49 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 109,75 | 80,75 | 308,99 | 92,96 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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=Szezámag 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 |
| | Kométa kem. sült sonkakr | Pannónia sajtkrém (b) | Nosztalgia párizsi krém (b) | Tojáskrém (b) | Borjómájas Pick (b) |
| * Allergén | T | T | S | M,E | S,T |
| ** Tápanyag: | EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00 | EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | 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= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00 |
| | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) |
| * Allergén | G | G | G | G | G |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| | Paradicsom (b) | Kigyóuborka (b) | Hónapos reték (b) | Zöldpaprika (b) | Kigyóuborka (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 | EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| Energia (KC/KJ): | 241,2 / 1009,3 | 308,6 / 1291,1 | 254,7 / 1066,4 | 257,4 / 1072,6 | 256,8 / 1074,5 |
| Zsír (gr): | 8,58 | 16,38 | 11,56 | 12,28 | 11,46 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 5,84 | 0,95 | 2,04 | 2,60 |
| Fehérje (gr): | 11,84 | 14,37 | 9,49 | 10,93 | 10,17 |
| Szénhidrát (gr): | 27,77 | 25,33 | 27,76 | 25,44 | 27,83 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0,05 | 0,36 |
| Kalcium (Mgr): | 181,80 | 182,70 | 185,94 | 186,20 | 182,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 878,1 / 3682,1 | 912,6 / 3823,5 | 995,5 / 4169,8 | 776,7 / 3242,3 | 802,8 / 3287,1 |
| Zsír (gr): | 30,00 | 40,12 | 32,20 | 24,99 | 27,70 |
| Telített zsírsav (gr): | 4,87 | 9,74 | 4,89 | 2,89 | 2,74 |
| Fehérje (gr): | 35,32 | 41,20 | 40,33 | 32,62 | 31,48 |
| Szénhidrát (gr): | 110,62 | 92,95 | 129,48 | 104,39 | 101,56 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,64 | 1,60 | 1,58 | 2,06 | 1,15 |
| Kalcium (Mgr): | 508,88 | 268,59 | 719,45 | 289,64 | 588,13 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipelekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (b) | Vöröslencsekrém (b) | Natúr vajkrém (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 17,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Kiskifli (b) | Búzakenyér (b) | Német zsemle (b) | Kiskifli (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 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= 17,17 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóuborka (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,17 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 17,78 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 201,4 / 839,0 | 201,7 / 844,2 | 157,4 / 654,7 | 163,0 / 682,2 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,39 | 7,74 | 0,86 | 5,58 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,06 | 2,05 | 0,14 | 0,11 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 5,38 | 5,11 | 3,96 | 3,21 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 21,91 | 25,97 | 30,08 | 22,99 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,07 | 0,52 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 10,97 | 10,47 | 7,74 |

Tízórai

| | Almás tejtermék (b) | Szőlőlé (b) | Málnás tejtermék (b) | Almalé 100% (b) | Actimel (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN=118,45 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 15,20 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 182,48 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00 |
| Energia (KC/KJ): | 118,5 / 495,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 76,0 / 318,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 1,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 4,68 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 2,80 |
| Szénhidrát (gr): | 15,20 | 14,85 | 17,78 | 21,30 | 12,00 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 182,48 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 120,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet (b) | Csirkepaprikás (b) | Húsgombóc, rizs, scomb (b) | Pulyka apróhús (b) | Reszelt sajt feltét (b) |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| ** Tápanyag: | EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH= 10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01 | EN=161,39 ZS= 9,53 TZS= 2,80 FH= 15,52 SZH= 2,10 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 32,94 | 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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 | EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00 |
| * Allergén | Tökfőzelék (b) | Copfocská tészta (b) | Karalábefőzelék (b) | Salátafőzelék (b) | Finomfőzelék (b) |
| ** Tápanyag: | EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH= 19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03 | EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH= 32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00 | EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH= 11,41 SZH= 39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77 | EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH= 18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99 | EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH= 22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30 |
| ** Tápanyag: | Mandarin (b) | Alma (b) | Alma (b) | Körte (b) | Alma (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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= 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): | 342,7 / 1277,4 | 348,7 / 1467,3 | 370,5 / 1553,9 | 275,9 / 1154,5 | 255,8 / 998,1 |
| Zsír (gr): | 13,90 | 10,90 | 8,55 | 11,88 | 9,15 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,83 | 2,80 | 1,89 | 0,70 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 14,83 | 21,05 | 20,95 | 16,00 | 13,58 |
| Szénhidrát (gr): | 37,67 | 39,77 | 50,35 | 29,70 | 28,79 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,61 | 1,98 | 1,49 | 1,49 | 0,79 |
| Kalcium (Mgr): | 115,67 | 37,40 | 253,05 | 92,96 | 221,76 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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, szulfidok 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 |
| * Allergén | Kométa kem. sült sonka (b) | Pannónia sajtszelet (b) | Nosztalgia párizsi (b) | Főtt tojás karika (b) | Borjúmáj Pick (b) |
| ** Tápanyag: | 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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00 | EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Rozsos baguette (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 | 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 |
| * Allergén | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóúborborka (b) |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| * Allergén | Paradicsom (b) | Kaliforniai paprika (b) | Hónapos retek (b) | Zöldpaprika (b) | |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 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): | 256,8 / 1074,5 | 285,8 / 1195,7 | 254,7 / 1066,4 | 242,4 / 1014,2 | 256,8 / 1074,5 |
| Zsír (gr): | 11,08 | 13,40 | 11,56 | 10,19 | 11,46 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 4,89 | 0,95 | 1,09 | 2,60 |
| Fehérje (gr): | 10,44 | 14,50 | 9,49 | 12,16 | 10,17 |
| Szénhidrát (gr): | 27,37 | 26,15 | 27,76 | 25,39 | 27,83 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,38 | 0,17 | 0,02 | 0,02 | 0,36 |
| Kalcium (Mgr): | 181,80 | 182,80 | 185,94 | 189,40 | 182,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 892,8 / 3579,2 | 897,5 / 3760,0 | 963,0 / 4033,7 | 764,7 / 3196,4 | 751,6 / 3072,8 |
| Zsír (gr): | 32,74 | 34,44 | 32,20 | 23,03 | 27,68 |
| Telített zsírsav (gr): | 4,87 | 8,75 | 4,89 | 1,93 | 2,71 |
| Fehérje (gr): | 34,43 | 40,93 | 40,65 | 32,22 | 29,76 |
| Szénhidrát (gr): | 109,58 | 102,68 | 121,86 | 106,47 | 91,60 |
| Cukor (gr): | 10,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,00 | 2,36 | 1,58 | 2,02 | 1,15 |
| Kalcium (Mgr): | 483,72 | 225,34 | 663,51 | 292,84 | 532,20 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipkelekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (b) | Vöröslencsekrém (b) | Laktózmentes kockasajt (T) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | 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 | Vénusz margarin (b) | Búzakenyér (b) | Búzakenyér (b) | Német zsemle (b) | Búzakenyér (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 5,80 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóuborka (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 17,63 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 220,1 / 917,1 | 201,7 / 844,2 | 157,4 / 654,7 | 192,8 / 807,1 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,41 | 7,74 | 0,86 | 6,60 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,09 | 2,05 | 0,14 | 4,14 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 7,43 | 5,11 | 3,96 | 7,12 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 24,25 | 25,97 | 30,08 | 24,47 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,07 | 0,52 | 0,40 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 10,97 | 10,47 | 77,74 |

Tízórai

| | Banános tejturmix (l) | Szőlőlé (b) | Málnás LM tejturmix (l) | Almalé 100% (b) | Laktózmentes gyümölcs j |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| * Allergén | T | T | T | T | T |
| ** Tápanyag: | EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA= 213,55 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA= 213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 |
| Energia (KC/KJ): | 120,1 / 502,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 176,0 / 736,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 5,40 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 |
| Fehérje (gr): | 4,50 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 7,20 |
| Szénhidrát (gr): | 15,28 | 14,85 | 17,63 | 21,30 | 22,80 |
| Cukor (gr): | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 213,55 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 240,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet (b) | Csirkepaprikás (l) | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús) (b) | Laktózmentes sajt (b) |
|------------------------|--|---|---|--|
| * Allergén | G,E | T | E | T |
| ** Tápanyag: | EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01 | EN= 99,19 ZS= 9,21 TZS= 2,80 FH= 1,06 SZH= 2,14 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 15,94 | EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83 | EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 |
| * Allergén | Tökfőzelék (l) | Copfocská tészta (b) | Karalábefőzelék (l) | Finomfőzelék (l) |
| ** Tápanyag: | EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH= 18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03 | EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH= 32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00 | EN=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH= 39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 252,72 | EN= 89,82 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 5,37 SZH= 18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99 |
| * Allergén | Mandarin (b) | Alma (b) | Banán (b) | Körte (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): | 306,9 / 1119,9 | 286,5 / 1199,3 | 384,4 / 1609,2 | 270,2 / 1131,0 |
| Zsír (gr): | 10,18 | 10,58 | 6,41 | 11,16 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,03 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 14,63 | 6,59 | 20,68 | 16,11 |
| Szénhidrát (gr): | 37,35 | 39,81 | 58,09 | 29,64 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 1,12 | 1,98 | 1,51 | 1,47 |
| Kalcium (Mgr): | 101,67 | 20,40 | 321,94 | 68,96 |
| | | | | 254,1 / 990,9 |
| | | | | 6,55 |
| | | | | 0,00 |
| | | | | 10,56 |
| | | | | 36,35 |
| | | | | 0,00 |
| | | | | 0,53 |
| | | | | 241,69 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Uzsonna

| | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| * Allergén | T | T | T | T | T |
| ** Tápanyag: | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 |
| * Allergén | Kométa kem. sült sonka (b) | Pannónia sajtszelet (b) | Nosztalgia párizsi (b) | Főtt tojás karika (b) | Nádudvari kenőmáj (b) |
| ** Tápanyag: | 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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00 | EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Rozsos baguette (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 | 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 |
| * Allergén | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóúbor (b) |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| ** Tápanyag: | Paradicsom (b) | Kaliforniai paprika (b) | Hónapos retek (b) | Zöldpaprika (b) | |
| | EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80 | EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 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): | 284,8 / 1191,5 | 313,8 / 1312,7 | 282,7 / 1183,4 | 270,4 / 1131,2 | 244,0 / 1020,7 |
| Zsír (gr): | 12,48 | 14,80 | 12,96 | 11,59 | 8,96 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 4,89 | 0,95 | 1,09 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 11,94 | 16,00 | 10,99 | 13,66 | 10,47 |
| Szénhidrát (gr): | 29,52 | 28,30 | 29,91 | 27,54 | 29,79 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,64 | 0,43 | 0,28 | 0,28 | 0,44 |
| Kalcium (Mgr): | 241,80 | 242,80 | 245,94 | 249,40 | 242,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 886,7 / 3545,7 | 881,9 / 3687,1 | 1004,9 / 4206,0 | 787,0 / 3289,9 | 867,0 / 3554,8 |
| Zsír (gr): | 30,42 | 35,54 | 31,46 | 23,71 | 27,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,07 | 8,79 | 3,00 | 1,23 | 7,74 |
| Fehérje (gr): | 35,55 | 30,02 | 41,88 | 33,83 | 35,34 |
| Szénhidrát (gr): | 111,49 | 107,21 | 131,59 | 108,56 | 113,40 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,97 | 2,62 | 2,05 | 2,27 | 1,37 |
| Kalcium (Mgr): | 560,80 | 268,34 | 792,40 | 328,84 | 802,13 |

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 |
| Csipkelekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Rio mare tonhalkrém (b) H, M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | Padlizsánkrem (b) E, M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | Vöröslencsekrém (b) M EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | 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 |
| Vénusz margarin (b) * Allergén ** 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 | 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 | Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| Búzakenyér (b) * 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 | Vajretek (b) EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 | 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 | Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): 174,9 / 732,1 Zsír (gr): 3,56 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,48 Szénhidrát (gr): 29,34 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78 | 220,1 / 917,1 9,41 1,09 7,43 24,25 5,00 0,21 5,15 | 201,7 / 844,2 7,74 2,05 5,11 25,97 5,00 0,07 10,97 | 157,4 / 654,7 0,86 0,14 3,96 30,08 5,00 0,52 10,47 | 177,4 / 742,7 3,90 1,09 8,92 24,77 5,00 0,02 7,74 |

Tízórai

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 10,09 SZH= 9,12 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55 | Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH= 30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | Almalé 100% (b) EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Házi almás rizstejturmix (d) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=122,48 |
| Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2 Zsír (gr): 1,05 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,18 Szénhidrát (gr): 27,68 Cukor (gr): 7,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 153,55 | 61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00 | 146,6 / 614,2 1,73 0,00 0,87 30,68 1,00 0,00 213,55 | 89,0 / 373,0 0,10 0,00 0,10 21,30 0,00 0,00 0,00 | 77,0 / 322,4 1,05 0,00 0,36 16,45 0,00 0,00 122,48 |

Ebéd

| | | | |
|---|--|---|---|
| Vagdalt szelet (b) * Allergén ** Tápanyag: EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH= 10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01 | Csirkepaprikás (d) EN= 65,39 ZS= 5,14 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,94 | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús (b) E EN= 99,32 ZS= 4,56 TZS= 0,00 FH= 9,22 SZH= 5,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,83 | Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| Tökfőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03 | Copfocska tészta (b) E, G EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH= 32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00 | Karalábefőzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH= 10,61 SZH= 42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 252,72 | Salátafőzelék (d) G EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH= 32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 150,12 |
| Mandarin (b) ** Tápanyag: EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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 | Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): 321,6 / 1181,7 Zsír (gr): 9,87 Telített zsírsav (gr): 0,03 Fehérje (gr): 13,82 Szénhidrát (gr): 42,62 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,08 Kalcium (Mgr): 125,67 | 252,7 / 1057,9 6,51 0,00 5,76 41,37 0,00 1,97 32,40 | 386,5 / 1618,2 5,89 0,00 19,83 60,70 0,00 1,47 321,94 | 306,1 / 1281,5 11,40 0,00 19,23 43,34 0,00 1,47 172,09 |

Uzsonna

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 |
| Kométa kem. sült sonka (b Violife növényi sajt szelet) * Allergén ** Tápanyag: EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00 | Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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 | Nádudvari kenőmáj (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00 | Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| Vénusz margarin (b) * Allergén ** 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 | Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | 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: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

| | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóuborka (b) |
|---------------------------------|---|--|--|--|---|
| * Allergén | G | G | G | G | |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| ** Tápanyag: | Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | 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 | Hónapos retek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | 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 | 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): | 298,8 / 1251,5 | 305,2 / 1278,1 | 296,7 / 1243,4 | 284,4 / 1191,2 | 258,0 / 1080,7 |
| Zsír (gr): | 8,98 | 9,50 | 9,46 | 8,09 | 5,46 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 1,09 | 0,95 | 1,09 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 6,30 | 4,96 | 5,35 | 8,02 | 4,83 |
| Szénhidrát (gr): | 46,92 | 49,40 | 47,31 | 44,94 | 47,19 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,18 |
| Kalcium (Mgr): | 241,80 | 242,80 | 245,94 | 249,40 | 242,70 |
| Napi összesített energia | | | | | |
| Energia (KC/KJ): | 919,0 / 3683,5 | 839,5 / 3511,1 | 1031,5 / 4320,0 | 836,9 / 3500,3 | 829,1 / 3384,5 |
| Zsír (gr): | 23,46 | 26,17 | 24,81 | 20,45 | 15,90 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,07 | 2,19 | 3,00 | 1,23 | 1,09 |
| Fehérje (gr): | 24,78 | 18,15 | 31,16 | 31,30 | 20,48 |
| Szénhidrát (gr): | 146,56 | 129,87 | 164,65 | 139,66 | 146,74 |
| Cukor (gr): | 12,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,47 | 2,19 | 1,56 | 2,01 | 1,18 |
| Kalcium (Mgr): | 524,80 | 280,34 | 792,40 | 431,97 | 604,26 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipkelekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (b) | Vöröslencsekrém (b) | Natúr vajkrém (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 17,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Kiskifli (b) | Búzakenyér (b) | Német zsemle (b) | Kiskifli (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 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= 17,17 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóuborka (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,17 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 201,4 / 839,0 | 201,7 / 844,2 | 157,4 / 654,7 | 163,0 / 682,2 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,39 | 7,74 | 0,86 | 5,58 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,06 | 2,05 | 0,14 | 0,11 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 5,38 | 5,11 | 3,96 | 3,21 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 21,91 | 25,97 | 30,08 | 22,99 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,07 | 0,52 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 10,97 | 10,47 | 7,74 |

Tízórai

| | Banános tejturmix (b) | Szőlőlé (b) | Málnás tejturmix (b) | Almalé 100% (b) | Actimel (b) |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| * Allergén | T | | T | | T |
| ** Tápanyag: | EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00 |
| Energia (KC/KJ): | 120,1 / 502,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 76,0 / 318,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 1,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 4,50 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 2,80 |
| Szénhidrát (gr): | 15,43 | 14,85 | 17,78 | 21,30 | 12,00 |
| Cukor (gr): | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 213,55 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 120,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet pmell (b) | Csirkepaprikás (b) | Húsgombóc, zabp.,pmell. (Pulyka apróhús (b) | Reszelt sajt feltét (b) |
|------------------------|---|---|---|---|
| * Allergén | G,E | T | G,E | T |
| ** Tápanyag: | EN=165,22 ZS= 9,44 TZS= 0,03 FH=10,06 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,95 | EN=161,39 ZS= 9,53 TZS= 2,80 FH=15,52 SZH= 2,10 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 32,94 | EN=106,33 ZS= 5,37 TZS= 0,00 FH= 9,41 SZH= 4,36 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,32 | EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 |
| * Allergén | Tökfőzelék (b) | Copfocska tészta (b) | Karalábefőzelék (b) | Finomfőzelék (b) |
| ** Tápanyag: | EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03 | EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00 | EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77 | EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99 |
| * Allergén | Mandarin (b) | Alma (b) | Banán (b) | Körte (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): | 348,4 / 1301,4 | 348,7 / 1467,3 | 410,0 / 1719,5 | 275,9 / 1154,5 |
| Zsír (gr): | 14,53 | 10,90 | 9,37 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,83 | 2,80 | 1,89 | 0,70 |
| Fehérje (gr): | 14,80 | 21,05 | 20,82 | 16,00 |
| Szénhidrát (gr): | 37,67 | 39,77 | 57,17 | 29,70 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,61 | 1,98 | 1,49 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 115,61 | 37,40 | 312,48 | 92,96 |
| | | | | 288,3 / 1134,2 |
| | | | | 9,15 |
| | | | | 0,00 |
| | | | | 13,26 |
| | | | | 36,41 |
| | | | | 0,00 |
| | | | | 0,79 |
| | | | | 277,69 |

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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

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 |
| * Allergén | Pulykamell sonka (b) | Pannónia sajtszelet (b) | Csirke-mell sonka Efef (b) | Főtt tojás karika (b) | Sága Selyemsonkakrém (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 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= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00 | EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Rozsos baguette (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 | 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 |
| * Allergén | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóúborborka (b) |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| * Allergén | Paradicsom (b) | Kaliforniai paprika (b) | Hónapos retek (b) | Zöldpaprika (b) | |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 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): | 241,2 / 1009,3 | 285,8 / 1195,7 | 233,9 / 979,3 | 242,4 / 1014,2 | 241,8 / 1011,7 |
| Zsír (gr): | 8,58 | 13,40 | 8,68 | 10,19 | 9,26 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 4,89 | 0,95 | 1,09 | 0,95 |
| Fehérje (gr): | 11,84 | 14,50 | 10,69 | 12,16 | 10,77 |
| Szénhidrát (gr): | 27,77 | 26,15 | 27,82 | 25,39 | 28,31 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,17 | 0,35 | 0,02 | 0,56 |
| Kalcium (Mgr): | 181,80 | 182,80 | 185,94 | 189,40 | 182,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 884,6 / 3545,0 | 897,5 / 3760,0 | 981,7 / 4112,1 | 764,7 / 3196,4 | 769,1 / 3146,2 |
| Zsír (gr): | 30,87 | 34,44 | 30,14 | 23,03 | 25,48 |
| Telített zsírsav (gr): | 4,87 | 8,75 | 4,89 | 1,93 | 1,06 |
| Fehérje (gr): | 35,61 | 40,93 | 41,72 | 32,22 | 30,04 |
| Szénhidrát (gr): | 110,21 | 102,68 | 128,74 | 106,47 | 99,70 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,64 | 2,36 | 1,91 | 2,02 | 1,35 |
| Kalcium (Mgr): | 514,74 | 225,34 | 722,94 | 292,84 | 588,13 |

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej, tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 |
| Csipelekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Rio mare tonhalkrém (b) H, M EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | Padlizsánkrem (d) EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39 | Vöröslencsekrém (b) M EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | 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 |
| Vénusz margarin (b) * Allergén ** 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 | 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 | Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| Búzakenyér (b) * 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 | Vajretek (b) EN= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 | 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 | Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): 174,9 / 732,1 Zsír (gr): 3,56 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,48 Szénhidrát (gr): 29,34 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78 | 220,1 / 917,1 9,41 1,09 7,43 24,25 5,00 0,21 5,15 | 168,8 / 706,4 4,13 1,09 5,08 25,85 5,00 0,02 15,87 | 157,4 / 654,7 0,86 0,14 3,96 30,08 5,00 0,52 10,47 | 177,4 / 742,7 3,90 1,09 8,92 24,77 5,00 0,02 7,74 |

Tízórai

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Banános smoothie (d) ** Tápanyag: EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55 | Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Málnás rizstejturmix (d) EN=146,63 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH= 30,68 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | Almalé 100% (b) EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Házi almás rizstejturmix (d) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=122,48 |
| Energia (KC/KJ): 123,7 / 518,2 Zsír (gr): 1,05 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,18 Szénhidrát (gr): 27,68 Cukor (gr): 7,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 153,55 | 61,5 / 258,0 0,75 0,00 0,00 14,85 0,00 0,00 0,00 | 146,6 / 614,2 1,73 0,00 0,87 30,68 1,00 0,00 213,55 | 89,0 / 373,0 0,10 0,00 0,10 21,30 0,00 0,00 0,00 | 77,0 / 322,4 1,05 0,00 0,36 16,45 0,00 0,00 122,48 |

Ebéd

| | | | |
|---|--|--|---|
| Vagdalt szelet (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21 | Csirkepaprikás (d) EN= 65,39 ZS= 5,14 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 3,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,94 | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús (b) EN= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43 | Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| Tökfőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03 | 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 | Karalábefőzelék (d) G EN=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH= 10,61 SZH= 42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 252,72 | Salátafőzelék (d) G EN=125,75 ZS= 1,74 TZS= 0,00 FH= 8,48 SZH= 32,43 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 150,12 |
| Mandarin (b) ** Tápanyag: EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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 | Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): 318,3 / 1167,9 Zsír (gr): 9,63 Telített zsírsav (gr): 0,03 Fehérje (gr): 13,50 Szénhidrát (gr): 42,61 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,08 Kalcium (Mgr): 124,87 | 296,8 / 1242,3 7,22 0,00 7,06 49,37 0,00 1,97 32,40 | 382,9 / 1602,9 5,51 0,00 19,41 60,56 0,00 1,47 321,54 | 306,1 / 1281,5 11,40 0,00 19,23 43,34 0,00 1,47 172,09 |

Uzsonna

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 | Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00 |
| Kométa kem. sült sonka (b Violife növényi sajt szelet * Allergén ** Tápanyag: EN= 36,80 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00 | Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | Kométa kem. sült sonka (b Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00 | Vénusz margarin (b) * Allergén ** 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 | Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |

Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

| | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóuborka (b) |
|---------------------------------|---|--|--|--|---|
| * Allergén | G | G | G | G | |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| ** Tápanyag: | Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | 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 | Hónapos reték (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | 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 | 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): | 298,8 / 1251,5 | 305,2 / 1278,1 | 296,7 / 1243,4 | 288,2 / 1207,0 | 258,0 / 1080,7 |
| Zsír (gr): | 8,98 | 9,50 | 9,46 | 8,49 | 5,46 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 1,09 | 0,95 | 1,09 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 6,30 | 4,96 | 5,35 | 7,60 | 4,83 |
| Szénhidrát (gr): | 46,92 | 49,40 | 47,31 | 44,82 | 47,19 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,38 | 0,18 |
| Kalcium (Mgr): | 241,80 | 242,80 | 245,94 | 241,40 | 242,70 |
| Napi összesített energia | | | | | |
| Energia (KC/KJ): | 915,7 / 3669,7 | 883,5 / 3695,5 | 995,0 / 4166,9 | 840,7 / 3516,1 | 829,1 / 3384,5 |
| Zsír (gr): | 23,22 | 26,88 | 20,83 | 20,85 | 15,90 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,07 | 2,19 | 2,04 | 1,23 | 1,09 |
| Fehérje (gr): | 24,45 | 19,45 | 30,71 | 30,88 | 20,48 |
| Szénhidrát (gr): | 146,55 | 137,87 | 164,40 | 139,54 | 146,74 |
| Cukor (gr): | 12,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,47 | 2,19 | 1,50 | 2,37 | 1,18 |
| Kalcium (Mgr): | 524,00 | 280,34 | 796,90 | 423,97 | 604,26 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|--|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipekekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (b) | Vöröslencsekrém (b) | Natúr vajkrém (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,32 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | EN= 52,40 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Kiskifli (b) | Búzakenyér (b) | Német zsemle (b) | Kiskifli (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 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= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóuborka (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH= 17,78 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 201,4 / 839,0 | 201,7 / 844,2 | 157,4 / 654,7 | 163,0 / 682,2 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,39 | 7,74 | 0,86 | 5,58 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,06 | 2,05 | 0,14 | 0,11 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 5,38 | 5,11 | 3,96 | 3,21 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 21,91 | 25,97 | 30,08 | 22,99 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,07 | 0,52 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 10,97 | 10,47 | 7,74 |

Tízórai

| | Banános tejturmix (b) | Szőlőlé (b) | Málnás tejturmix (b) | Almalé 100% (b) | Actimel (b) |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| ** Tápanyag: | EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,78 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00 |
| Energia (KC/KJ): | 120,1 / 502,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 76,0 / 318,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 1,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 4,50 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 2,80 |
| Szénhidrát (gr): | 15,43 | 14,85 | 17,78 | 21,30 | 12,00 |
| Cukor (gr): | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 213,55 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 120,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet (b) | Csirkepaprikás (b) | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús (b) | Reszelt sajt feltét (b) |
|------------------------|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01 | EN=161,39 ZS= 9,53 TZS= 2,80 FH=15,52 SZH= 2,10 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 32,94 | 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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 |
| * Allergén | Tökfőzelék (b) | Copfocská tészta (b) | Karalábefőzelék (b) | Finomfőzelék (b) |
| ** Tápanyag: | EN=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03 | EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00 | EN=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=239,77 | EN= 95,52 ZS= 2,22 TZS= 0,70 FH= 5,26 SZH=18,79 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 70,99 |
| * Allergén | Mandarin (b) | Alma (b) | Banán (b) | Körte (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): | 342,7 / 1277,4 | 348,7 / 1467,3 | 403,0 / 1690,0 | 275,9 / 1154,5 |
| Zsír (gr): | 13,90 | 10,90 | 8,55 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,83 | 2,80 | 1,89 | 0,70 |
| Fehérje (gr): | 14,83 | 21,05 | 20,63 | 16,00 |
| Szénhidrát (gr): | 37,67 | 39,77 | 57,97 | 29,70 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,61 | 1,98 | 1,49 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 115,67 | 37,40 | 308,99 | 92,96 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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, szulfidok 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 |
| * Allergén | Kométa kem. sült sonka (b) | Pannónia sajtszelet (b) | Nosztalgia párizsi (b) | Főtt tojás karika (b) | Borjúmáj Pick (b) |
| ** Tápanyag: | 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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00 | EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | 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= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Rozsos baguette (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 | 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 |
| * Allergén | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóuborka (b) |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| * Allergén | Kigyóuborka (b) | Kaliforniai paprika (b) | Hónapos retek (b) | Zöldpaprika (b) | |
| ** Tápanyag: | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 | 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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 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): | 254,0 / 1062,7 | 285,8 / 1195,7 | 254,7 / 1066,4 | 242,4 / 1014,2 | 256,8 / 1074,5 |
| Zsír (gr): | 11,06 | 13,40 | 11,56 | 10,19 | 11,46 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 4,89 | 0,95 | 1,09 | 2,60 |
| Fehérje (gr): | 10,57 | 14,50 | 9,49 | 12,16 | 10,17 |
| Szénhidrát (gr): | 27,55 | 26,15 | 27,76 | 25,39 | 27,83 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,38 | 0,17 | 0,02 | 0,02 | 0,36 |
| Kalcium (Mgr): | 182,70 | 182,80 | 185,94 | 189,40 | 182,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 891,7 / 3574,4 | 897,5 / 3760,0 | 995,5 / 4169,8 | 764,7 / 3196,4 | 784,1 / 3209,0 |
| Zsír (gr): | 32,72 | 34,44 | 32,20 | 23,03 | 27,68 |
| Telített zsírsav (gr): | 4,87 | 8,75 | 4,89 | 1,93 | 2,71 |
| Fehérje (gr): | 34,38 | 40,93 | 40,33 | 32,22 | 29,44 |
| Szénhidrát (gr): | 109,99 | 102,68 | 129,48 | 106,47 | 99,22 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,00 | 2,36 | 1,58 | 2,02 | 1,15 |
| Kalcium (Mgr): | 515,70 | 225,34 | 719,45 | 292,84 | 588,13 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

| | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78 | 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 | Csipkelekvár (b) | Rio mare tonhalkrém (b) | Padlizsánkrem (d) | Vöröslencsekrém (b) | Laktózmentes kockasajt (T) |
| ** Tápanyag: | EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 92,87 ZS= 8,83 TZS= 0,95 FH= 2,76 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 1,37 | EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,52 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39 | EN= 25,60 ZS= 0,13 TZS= 0,00 FH= 0,96 SZH= 3,62 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69 | 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 | Vénusz margarin (b) | Búzakenyér (b) | Búzakenyér (b) | Német zsemle (b) | Búzakenyér (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,05 SZH= 5,80 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 |
| * Allergén | Búzakenyér (b) | Vajretek (b) | Kigyóúbor (b) | Koktélparadicsom (b) | Póréhagyma (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= 3,00 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 17,63 CK= 1,00 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96 |
| Energia (KC/KJ): | 174,9 / 732,1 | 220,1 / 917,1 | 168,8 / 706,4 | 157,4 / 654,7 | 192,8 / 807,1 |
| Zsír (gr): | 3,56 | 9,41 | 4,13 | 0,86 | 6,60 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,09 | 1,09 | 0,14 | 4,14 |
| Fehérje (gr): | 4,48 | 7,43 | 5,08 | 3,96 | 7,12 |
| Szénhidrát (gr): | 29,34 | 24,25 | 25,85 | 30,08 | 24,47 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,21 | 0,02 | 0,52 | 0,40 |
| Kalcium (Mgr): | 3,78 | 5,15 | 15,87 | 10,47 | 77,74 |

Tízórai

| | Banános tejturmix (l) | Szőlőlé (b) | Málnás LM tejturmix (l) | Almalé 100% (b) | Laktózmentes gyümölcs j (T) |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| ** Tápanyag: | EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55 | EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=136,13 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=17,63 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55 | EN= 89,00 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=21,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00 |
| Energia (KC/KJ): | 120,1 / 502,2 | 61,5 / 258,0 | 136,1 / 569,2 | 89,0 / 373,0 | 176,0 / 736,0 |
| Zsír (gr): | 4,20 | 0,75 | 4,35 | 0,10 | 5,40 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 |
| Fehérje (gr): | 4,50 | 0,00 | 5,10 | 0,10 | 7,20 |
| Szénhidrát (gr): | 15,28 | 14,85 | 17,63 | 21,30 | 22,80 |
| Cukor (gr): | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 213,55 | 0,00 | 213,55 | 0,00 | 240,00 |

Ébéd

| | Vagdalt szelet (d) | Csirkepaprikás (l) | Húsgombóc, rizs, scomb (Pulyka apróhús (b)) | Laktózmentes sajt (b) |
|------------------------|---|---|---|---|
| ** Tápanyag: | EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21 | EN= 99,19 ZS= 9,21 TZS= 2,80 FH= 1,06 SZH= 2,14 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 15,94 | EN= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43 | EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25 |
| * Allergén | Tökfőzelék (l) | Durum tészta köret (d) | Karalábefőzelék (l) | Salátafőzelék (l) |
| ** Tápanyag: | EN=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03 | 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=227,46 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH=11,45 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=252,72 | EN= 89,82 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 5,37 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 46,99 |
| * Allergén | Mandarin (b) | Alma (b) | Banán (b) | Körte (b) |
| ** Tápanyag: | EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63 | 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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72 |
| Energia (KC/KJ): | 303,6 / 1106,1 | 330,6 / 1383,7 | 380,8 / 1593,9 | 270,2 / 1131,0 |
| Zsír (gr): | 9,94 | 11,29 | 6,04 | 11,16 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,03 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 14,31 | 7,89 | 20,26 | 16,11 |
| Szénhidrát (gr): | 37,34 | 47,81 | 57,95 | 29,64 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 1,12 | 1,98 | 1,51 | 1,47 |
| Kalcium (Mgr): | 100,87 | 20,40 | 321,54 | 68,96 |

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.04.14)

Étlap 2026.04.13 - 2026.04.19

(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=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

| | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) | Laktózmentes tej (b) |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| * Allergén | T | T | T | T | T |
| ** Tápanyag: | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 | EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00 |
| * Allergén | Kométa kem. sült sonka (b) | Pannónia sajtszelet (b) | Nosztalgia párizsi (b) | Sonka szelet (b) | Nádudvari kenőmáj (b) |
| ** Tápanyag: | 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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00 | EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80 | EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00 |
| * Allergén | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Vénusz margarin (b) | Rozsos baguette (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 | 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 |
| * Allergén | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Rozsos baguette (b) | Búzakenyér (b) | Kigyóúbor (b) |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00 | EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70 |
| ** Tápanyag: | Paradicsom (b) | Kaliforniai paprika (b) | Hónapos retek (b) | Zöldpaprika (b) | |
| | EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80 | EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80 | EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94 | EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40 | EN= 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): | 284,8 / 1191,5 | 313,8 / 1312,7 | 282,7 / 1183,4 | 261,0 / 1091,6 | 244,0 / 1020,7 |
| Zsír (gr): | 12,48 | 14,80 | 12,96 | 10,26 | 8,96 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 4,89 | 0,95 | 1,09 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 11,94 | 16,00 | 10,99 | 13,83 | 10,47 |
| Szénhidrát (gr): | 29,52 | 28,30 | 29,91 | 27,48 | 29,79 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,64 | 0,43 | 0,28 | 0,43 | 0,44 |
| Kalcium (Mgr): | 241,80 | 242,80 | 245,94 | 246,20 | 242,70 |

Napi összesített energia

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Energia (KC/KJ): | 883,4 / 3531,9 | 925,9 / 3871,5 | 968,4 / 4052,9 | 777,5 / 3250,3 | 867,0 / 3554,8 |
| Zsír (gr): | 30,18 | 36,25 | 27,48 | 22,38 | 27,50 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,07 | 8,79 | 2,04 | 1,23 | 7,74 |
| Fehérje (gr): | 35,22 | 31,32 | 41,42 | 34,00 | 35,34 |
| Szénhidrát (gr): | 111,48 | 115,21 | 131,34 | 108,50 | 113,40 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 1,97 | 2,62 | 2,00 | 2,42 | 1,37 |
| Kalcium (Mgr): | 560,00 | 268,34 | 796,90 | 325,64 | 802,13 |