# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Nem diétás menü)

## Menü: 0001 Gyermek

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

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

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | | | | | |
| | **Tej (b)** | **Gyümölcs tea (b)** | **Gyümölcs tea (b)** | **Gyümölcs tea (b)** | **Gyümölcs tea (b)** |
| * Allergén | T | | | | |
| ** Tápanyag: | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00 FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 |
| | **Teavaj (b)** | **Magyaros vajkrém (b)** | **Sült paprikakrém (b)** | **Tökmagvas csirkemájkré** | **Sárgabaracklekvár (b)** |
| * Allergén | T | T | | M | |
| ** Tápanyag: | EN= 74,60 \| ZS= 8,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,40 \| SZH= 0,05 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 2,50 | EN= 38,70 \| ZS= 3,75 \| TZS= 2,55 FH= 0,48 \| SZH= 0,75 \| CK= 0,00 SÓ= 0,17 \| KA= 0,00 | EN= 16,85 \| ZS= 0,09 \| TZS= 0,00 FH= 0,73 \| SZH= 3,15 \| CK= 0,00 SÓ= 0,20 \| KA= 8,45 | EN= 51,84 \| ZS= 3,60 \| TZS= 0,95 FH= 3,16 \| SZH= 1,52 \| CK= 0,00 SÓ= 1,02 \| KA= 27,35 | EN= 61,00 \| ZS= 0,05 \| TZS= 0,00 FH= 0,18 \| SZH=14,40 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Kalács (b)** | **Német zsemle (b)** | **Rozsos baguette (b)** | **Kiskifli (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | E,G,T | G | G | G,T | |
| ** Tápanyag: | EN=139,20 \| ZS= 4,20 \| TZS= 2,78 FH= 3,40 \| SZH=21,16 \| 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=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00 FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 77,75 \| ZS= 0,54 \| TZS= 0,11 FH= 2,27 \| SZH=15,58 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 |
| | | **Póréhagyma (b)** | **Koktélparadicsom (b)** | **Kaliforniai paprika (b)** | **Búzakenyér (b)** |
| * Allergén | | | | | G |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 5,02 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00 FH= 0,29 \| SZH= 0,83 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,96 | EN= 4,60 \| 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= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14 FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| Energia (KC/KJ): | 297,8 / 1246,1 | 170,9 / 715,5 | 153,6 / 643,2 | 163,4 / 679,7 | 212,2 / 888,3 |
| Zsír (gr): | 16,40 | 4,48 | 1,17 | 4,18 | 3,61 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,78 | 2,69 | 0,00 | 1,06 | 1,09 |
| Fehérje (gr): | 8,30 | 3,57 | 4,16 | 5,82 | 4,61 |
| Szénhidrát (gr): | 28,26 | 27,24 | 29,81 | 23,80 | 37,94 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,17 | 0,20 | 1,02 | 0,02 |
| Kalcium (Mgr): | 182,50 | 7,74 | 12,23 | 33,93 | 3,78 |
| **Tízórai** | | | | | |
| | **Mangós tejturmix (b)** | **Kajszibaracklé (b)** | **Szamócás-banános tejtur** | **HC Immun Plus 100% (b)** | **Zöldalmás tejturmix (b)** |
| * Allergén | T | | T | | T |
| ** Tápanyag: | EN=110,60 \| ZS= 2,80 \| TZS= 0,00 FH= 3,30 \| SZH=16,70 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=120,00 | EN= 52,50 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=12,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=144,63 \| ZS= 3,55 \| TZS= 0,00 FH= 4,15 \| SZH=22,96 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=183,55 | EN= 66,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=15,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=116,96 \| ZS= 2,80 \| TZS= 0,00 FH= 3,07 \| SZH=18,86 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=122,83 |
| Energia (KC/KJ): | 110,6 / 462,5 | 52,5 / 220,5 | 144,6 / 605,0 | 66,0 / 276,0 | 117,0 / 489,3 |
| Zsír (gr): | 2,80 | 0,00 | 3,55 | 0,00 | 2,80 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 3,30 | 0,00 | 4,15 | 0,00 | 3,07 |
| Szénhidrát (gr): | 16,70 | 12,00 | 22,96 | 15,00 | 18,86 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 120,00 | 0,00 | 183,55 | 0,00 | 122,83 |
| **Ebéd** | | | | | |
| | **Párolt pulykamell (b)** | **Csirkepaprikás (b)** | **Főtt tojás (b)** | **Sült sertéskaraj (b)** | **Halpogácsa sütőben (b)** |
| * Allergén | | T | E | | G,H,E |
| ** Tápanyag: | EN=145,53 \| ZS= 9,68 \| TZS= 0,00 FH=10,64 \| SZH= 2,70 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 14,71 | 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= 66,00 \| ZS= 4,80 \| TZS= 0,00 FH= 6,44 \| SZH= 0,24 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 16,00 | EN=147,84 \| ZS= 9,77 \| TZS= 0,00 FH=12,71 \| SZH= 1,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 12,87 | EN=137,96 \| ZS= 6,11 \| TZS= 0,03 FH=11,72 \| SZH= 8,44 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 10,04 |
| | **Royalfőzelék (b)** | **Copfocska tészta (b)** | **Sóskamártás (b)** | **Paradicsomosburg. főzelé** | **Karfiolfőzelék (b)** |
| * Allergén | G,T | E,G | T,G | G | T,G |
| ** Tápanyag: | EN= 81,75 \| ZS= 1,84 \| TZS= 0,13 FH= 3,99 \| SZH=10,54 \| CK= 0,00 SÓ= 0,59 \| KA= 85,15 | 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=164,21 \| ZS= 6,29 \| TZS= 2,38 FH= 5,21 \| SZH=21,49 \| CK= 5,00 SÓ= 0,11 \| KA=161,77 | EN=236,19 \| ZS= 5,30 \| TZS= 0,00 FH= 4,20 \| SZH=39,18 \| CK= 5,00 SÓ= 0,98 \| KA= 12,75 | EN=127,30 \| ZS= 5,77 \| TZS= 2,80 FH= 5,69 \| SZH=11,85 \| CK= 0,00 SÓ= 0,51 \| KA=107,00 |
| | **Alma (b)** | **Narancs (b)** | **Főtt burgonya (b)** | **Körte (b)** | **Alma (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 25,11 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,32 \| SZH= 5,67 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 4,46 | EN= 33,21 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,49 \| SZH= 6,89 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 35,48 | EN= 92,40 \| ZS= 0,21 \| TZS= 0,00 FH= 2,63 \| SZH=19,32 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 7,35 | 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 |
| | | | **Banán (b)** | | |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 57,65 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=13,29 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 60,39 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 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): | 252,4 / 1056,1 | 356,8 / 1501,1 | 380,3 / 1359,6 | 426,2 / 1783,9 | 290,4 / 1224,5 |
| Zsír (gr): | 11,52 | 10,90 | 11,30 | 15,07 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,13 | 2,80 | 2,38 | 0,00 | 2,83 |
| Fehérje (gr): | 14,95 | 21,21 | 14,27 | 17,23 | 17,73 |
| Szénhidrát (gr): | 18,91 | 40,99 | 54,34 | 49,89 | 25,96 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 1,57 | 1,98 | 1,09 | 1,97 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 104,32 | 68,42 | 245,51 | 38,33 | 121,49 |

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Nem diétás menü)

## Menü: 0001 Gyermek

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Uzsonna

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Gyümölcs tea (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** |
| * Allergén | | T | T | T | T |
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 |
| | **Mozzarella sajtszelet (b)** | **Pick sertés párizsi (b)** | **Házi kakaós csiga (b)** | **Trappista sajtkrém (b)** | **Sonka szelet (b)** |
| * Allergén | T | S | T,G,E | T | |
| ** Tápanyag: | EN= 60,00 \| ZS= 4,40 \| TZS= 2,86<br>FH= 5,00 \| SZH= 0,20 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,30 \| KA= 0,00 | EN= 41,40 \| ZS= 3,40 \| TZS= 1,40<br>FH= 2,40 \| SZH= 0,28 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=139,10 \| ZS= 3,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,63 \| SZH=22,82 \| CK= 2,50<br>SÓ= 0,10 \| KA= 35,52 | EN= 77,70 \| ZS= 6,90 \| TZS= 0,95<br>FH= 3,75 \| SZH= 0,17 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,17 \| KA= 90,00 | EN= 23,55 \| ZS= 1,07 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,39 \| SZH= 0,06 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,15 \| KA= 4,80 |
| | **Vénusz margarin (b)** | **Vénusz margarin (b)** | | **Búzakenyér (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | | | | G | |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 |
| | **Rozsos baguette (b)** | **Búzakenyér (b)** | | **Paradicsom (b)** | **Rozsos baguette (b)** |
| * Allergén | G | G | | | G |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Paradicsom (b)** | **Kigyóuborka (b)** | | | **Kigyóuborka (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 |
| Energia (KC/KJ): | 223,8 / 937,0 | 250,6 / 1048,5 | 223,1 / 933,2 | 262,7 / 1099,1 | 240,8 / 1007,3 |
| Zsír (gr): | 8,48 | 11,18 | 7,22 | 11,70 | 9,32 |
| Telített zsírsav (gr): | 3,81 | 2,49 | 0,00 | 1,09 | 0,95 |
| Fehérje (gr): | 8,25 | 11,37 | 9,13 | 12,59 | 11,16 |
| Szénhidrát (gr): | 26,14 | 25,51 | 29,87 | 25,22 | 27,61 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,32 | 0,02 | 0,10 | 0,17 | 0,17 |
| Kalcium (Mgr): | 5,58 | 182,70 | 215,52 | 271,80 | 187,50 |

**Napi összesitett energia**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Energia (KC/KJ): | 884,6 / 3701,6 | 830,8 / 3485,6 | 901,6 / 3541,1 | 918,2 / 3838,8 | 860,3 / 3609,4 |
| Zsír (gr): | 39,20 | 26,56 | 23,25 | 30,95 | 27,61 |
| Telített zsírsav (gr): | 6,72 | 7,98 | 2,38 | 2,15 | 4,87 |
| Fehérje (gr): | 34,80 | 36,15 | 31,71 | 35,65 | 36,57 |
| Szénhidrát (gr): | 90,01 | 105,73 | 136,98 | 113,90 | 110,37 |
| Cukor (gr): | 11,00 | 5,00 | 18,50 | 10,00 | 11,00 |
| össz.Só (gr): | 1,89 | 2,16 | 1,40 | 3,15 | 1,67 |
| Kalcium (Mgr): | 412,40 | 258,86 | 656,81 | 344,07 | 435,60 |

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Nem diétás menü)

## Menü: 0003 Tipegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Reggeli

| | Tej (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|---|---|---|---|---|---|
| * Allergén | T | | | | |
| ** Tápanyag: | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 |
| | **Teavaj (b)** | **Magyaros vajkrém (b)** | **Sült paprikakrém (b)** | **Tökmagvas csirkemájkré** | **Sárgabaracklekvár (b)** |
| * Allergén | T | T | | M | |
| ** Tápanyag: | EN= 74,60 \| ZS= 8,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,40 \| SZH= 0,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,50 | EN= 38,70 \| ZS= 3,75 \| TZS= 2,55<br>FH= 0,48 \| SZH= 0,75 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,17 \| KA= 0,00 | EN= 16,85 \| ZS= 0,09 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,73 \| SZH= 3,15 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,20 \| KA= 8,45 | EN= 51,84 \| ZS= 3,60 \| TZS= 0,95<br>FH= 3,16 \| SZH= 1,52 \| CK= 0,00<br>SÓ= 1,02 \| KA= 27,35 | EN= 61,00 \| ZS= 0,05 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,18 \| SZH=14,40 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Kalács (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Rozsos baguette (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | E,G,T | G | G | G | |
| ** Tápanyag: | EN=139,20 \| ZS= 4,20 \| TZS= 2,78<br>FH= 3,40 \| SZH=21,16 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 |
| | | **Paradicsom (b)** | **Koktélparadicsom (b)** | **Kigyóuborka (b)** | **Búzakenyér (b)** |
| * Allergén | | | | | G |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,20 \| SZH= 0,80 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| Energia (KC/KJ): | 297,8 / 1246,1 | 167,5 / 701,2 | 153,6 / 643,2 | 177,8 / 740,2 | 212,2 / 888,3 |
| Zsír (gr): | 16,40 | 4,35 | 1,17 | 4,18 | 3,61 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,78 | 2,69 | 0,00 | 1,09 | 1,09 |
| Fehérje (gr): | 8,30 | 4,93 | 4,16 | 7,74 | 4,61 |
| Szénhidrát (gr): | 28,26 | 24,37 | 29,81 | 25,32 | 37,94 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,17 | 0,20 | 1,02 | 0,02 |
| Kalcium (Mgr): | 182,50 | 5,58 | 12,23 | 33,83 | 3,78 |

## Tízórai

| | Mangós tejturmix (b) | Kajszibaracklé (b) | Szamócás-banános tejtur | HC Immun Plus 100% (b) | Zöldalmás tejturmix (b) |
|---|---|---|---|---|---|
| * Allergén | T | | T | | T |
| ** Tápanyag: | EN=110,60 \| ZS= 2,80 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,30 \| SZH=16,70 \| CK= 6,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=120,00 | EN= 52,50 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH=12,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=144,63 \| ZS= 3,55 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,15 \| SZH=22,96 \| CK= 6,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=183,55 | EN= 66,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH=15,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=116,96 \| ZS= 2,80 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,07 \| SZH=18,86 \| CK= 6,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=122,83 |
| | | **Univer Bébiétel (cs)** | | **Univer Bébiétel (cs)** | |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=130,22 \| ZS= 2,95 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,36 \| SZH=19,88 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=130,22 \| ZS= 2,95 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,36 \| SZH=19,88 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| Energia (KC/KJ): | 110,6 / 462,5 | 182,7 / 766,3 | 144,6 / 605,0 | 196,2 / 821,8 | 117,0 / 489,3 |
| Zsír (gr): | 2,80 | 2,95 | 3,55 | 2,95 | 2,80 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 3,30 | 4,36 | 4,15 | 4,36 | 3,07 |
| Szénhidrát (gr): | 16,70 | 31,88 | 22,96 | 34,88 | 18,86 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 120,00 | 0,00 | 183,55 | 0,00 | 122,83 |

## Ebéd

| | Párolt pulykamell (b) | Csirkepaprikás (b) | Főtt tojás (b) | Sült sertéskaraj (b) | Halpogácsa sütőben (b) |
|---|---|---|---|---|---|
| * Allergén | | T | E | | G,H,E |
| ** Tápanyag: | EN=145,53 \| ZS= 9,68 \| TZS= 0,00<br>FH=10,64 \| SZH= 2,70 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,98 \| KA= 14,71 | EN=161,39 \| ZS= 9,53 \| TZS= 2,80<br>FH=15,52 \| SZH= 2,10 \| CK= 0,00<br>SÓ= 1,00 \| KA= 32,94 | EN= 66,00 \| ZS= 4,80 \| TZS= 0,00<br>FH= 6,44 \| SZH= 0,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 16,00 | EN=147,84 \| ZS= 9,77 \| TZS= 0,00<br>FH=12,71 \| SZH= 1,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,98 \| KA= 12,87 | EN=137,96 \| ZS= 6,11 \| TZS= 0,03<br>FH=11,72 \| SZH= 8,44 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,98 \| KA= 10,04 |
| | **Royalfőzelék (b)** | **Burgonyapüré (b)** | **Sóskamártás (b)** | **Paradicsomosburg. főzelé** | **Karfiolfőzelék (b)** |
| * Allergén | G,T | T | T,G | G | T,G |
| ** Tápanyag: | EN= 81,75 \| ZS= 1,84 \| TZS= 0,13<br>FH= 3,99 \| SZH=10,54 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,59 \| KA= 85,15 | EN=135,95 \| ZS= 4,05 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,55 \| SZH=20,76 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,21 \| KA= 43,35 | EN=164,21 \| ZS= 6,29 \| TZS= 2,38<br>FH= 5,21 \| SZH=21,49 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,11 \| KA=161,77 | EN=236,19 \| ZS= 5,30 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,20 \| SZH=39,18 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,98 \| KA= 12,75 | EN=127,30 \| ZS= 5,77 \| TZS= 2,80<br>FH= 5,69 \| SZH=11,85 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,51 \| KA=107,00 |
| | **Alma (b)** | **Banán (b)** | **Főtt burgonya (b)** | **Körte (b)** | **Alma (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 25,11 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,32 \| SZH= 5,67 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 4,46 | EN= 57,65 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH=13,29 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 60,39 | EN= 92,40 \| ZS= 0,21 \| TZS= 0,00<br>FH= 2,63 \| SZH=19,32 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,98 \| KA= 7,35 | EN= 42,12 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,32 \| SZH= 9,72 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 12,72 | EN= 25,11 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,32 \| SZH= 5,67 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 4,46 |
| | | | **Banán (b)** | | |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 57,65 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH=13,29 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 60,39 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| Energia (KC/KJ): | 252,4 / 1056,1 | 355,0 / 1493,4 | 380,3 / 1359,6 | 426,2 / 1783,9 | 290,4 / 1224,5 |
| Zsír (gr): | 11,52 | 13,58 | 11,30 | 15,07 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,13 | 2,80 | 2,38 | 0,00 | 2,83 |
| Fehérje (gr): | 14,95 | 19,07 | 14,27 | 17,23 | 17,73 |
| Szénhidrát (gr): | 18,91 | 36,14 | 54,34 | 49,89 | 25,96 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 1,57 | 1,21 | 1,09 | 1,97 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 104,32 | 136,68 | 245,51 | 38,33 | 121,49 |

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Nem diétás menü)

## Menü: 0003 Tipegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Uzsonna

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Gyümölcs tea (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** |
| * Allergén | | T | T | T | T |
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 |
| | **Mozzarella sajtkrém (b)** | **Pick sertés párizsikrém (b** | **Baracklekvár (b)** | **Trappista sajtkrém (b)** | **Sonkakrém (b)** |
| * Allergén | T | S | | T | |
| ** Tápanyag: | EN= 87,00 \| ZS= 7,40 \| TZS= 3,81<br>FH= 5,00 \| SZH= 0,20 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,32 \| KA= 0,00 | EN= 58,05 \| ZS= 5,55 \| TZS= 2,00<br>FH= 1,80 \| SZH= 0,21 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 30,45 \| ZS= 0,03 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,09 \| SZH= 7,20 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 77,70 \| ZS= 6,90 \| TZS= 0,95<br>FH= 3,75 \| SZH= 0,17 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,17 \| KA= 90,00 | EN= 56,00 \| ZS= 4,40 \| TZS= 1,51<br>FH= 3,80 \| SZH= 0,30 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,50 \| KA= 0,00 |
| | **Rozsos baguette (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Vénusz margarin (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Rozsos baguette (b)** |
| * Allergén | G | G | | G | G |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Paradicsom (b)** | **Kigyóuborka (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Paradicsom (b)** | **Kigyóuborka (b)** |
| * Allergén | | | G | | |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 |
| Energia (KC/KJ): | 223,8 / 937,0 | 240,3 / 1005,2 | 237,9 / 995,1 | 262,7 / 1099,1 | 246,2 / 1030,1 |
| Zsír (gr): | 8,48 | 10,33 | 7,79 | 11,70 | 9,66 |
| Telített zsírsav (gr): | 3,81 | 2,14 | 1,09 | 1,09 | 1,51 |
| Fehérje (gr): | 8,25 | 10,77 | 8,91 | 12,59 | 11,57 |
| Szénhidrát (gr): | 26,14 | 25,44 | 32,17 | 25,22 | 27,85 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 0,17 | 0,50 |
| Kalcium (Mgr): | 5,58 | 182,70 | 180,00 | 271,80 | 182,70 |

**Napi összesitett energia**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Energia (KC/KJ): | 884,6 / 3701,6 | 945,4 / 3966,1 | 916,4 / 3603,0 | 1062,9 / 4445,0 | 865,7 / 3632,2 |
| Zsír (gr): | 39,20 | 31,21 | 23,81 | 33,89 | 27,95 |
| Telített zsírsav (gr): | 6,72 | 7,64 | 3,47 | 2,19 | 5,43 |
| Fehérje (gr): | 34,80 | 39,13 | 31,49 | 41,92 | 36,98 |
| Szénhidrát (gr): | 90,01 | 117,83 | 139,27 | 135,30 | 110,61 |
| Cukor (gr): | 11,00 | 5,00 | 16,00 | 10,00 | 11,00 |
| össz.Só (gr): | 1,89 | 1,39 | 1,31 | 3,15 | 2,00 |
| Kalcium (Mgr): | 412,40 | 324,96 | 621,29 | 343,97 | 430,80 |

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Banánmentes)

## Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Reggeli

| | Tej (b) | Tej (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) | Gyümölcs tea (b) |
|---|---|---|---|---|---|
| * Allergén | 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= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 |
| | **Teavaj (b)** | **Magyaros vajkrém (b)** | **Sült paprikakrém (b)** | **Tökmagvas csirkemájkré** | **Sárgabaracklekvár (b)** |
| * Allergén | T | T | | M | |
| ** Tápanyag: | EN= 74,60 \| ZS= 8,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,40 \| SZH= 0,05 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 2,50 | EN= 38,70 \| ZS= 3,75 \| TZS= 2,55 FH= 0,48 \| SZH= 0,75 \| CK= 0,00 SÓ= 0,17 \| KA= 0,00 | EN= 16,85 \| ZS= 0,09 \| TZS= 0,00 FH= 0,73 \| SZH= 3,15 \| CK= 0,00 SÓ= 0,20 \| KA= 8,45 | EN= 51,84 \| ZS= 3,60 \| TZS= 0,95 FH= 3,16 \| SZH= 1,52 \| CK= 0,00 SÓ= 1,02 \| KA= 27,35 | EN= 61,00 \| ZS= 0,05 \| TZS= 0,00 FH= 0,18 \| SZH=14,40 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Kalács (b)** | **Német zsemle (b)** | **Rozsos baguette (b)** | **Kiskifli (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | E,G,T | G | G | G,T | |
| ** Tápanyag: | EN=139,20 \| ZS= 4,20 \| TZS= 2,78 FH= 3,40 \| SZH=21,16 \| 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=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00 FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 77,75 \| ZS= 0,54 \| TZS= 0,11 FH= 2,27 \| SZH=15,58 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 |
| | | **Póréhagyma (b)** | **Koktélparadicsom (b)** | **Kaliforniai paprika (b)** | **Búzakenyér (b)** |
| * Allergén | | | | | G |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 5,02 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00 FH= 0,29 \| SZH= 0,83 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,96 | EN= 4,60 \| 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= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14 FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| Energia (KC/KJ): | 297,8 / 1246,1 | 227,1 / 950,2 | 153,6 / 643,2 | 163,4 / 679,7 | 212,2 / 888,3 |
| Zsír (gr): | 16,40 | 8,68 | 1,17 | 4,18 | 3,61 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,78 | 2,69 | 0,00 | 1,06 | 1,09 |
| Fehérje (gr): | 8,30 | 7,96 | 4,16 | 5,82 | 4,61 |
| Szénhidrát (gr): | 28,26 | 28,67 | 29,81 | 23,80 | 37,94 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,17 | 0,20 | 1,02 | 0,02 |
| Kalcium (Mgr): | 182,50 | 183,96 | 12,23 | 33,93 | 3,78 |

## Tízórai

| | Mangós tejturmix (b) | Kajszibaracklé (b) | Szamócás-banános tejtur | HC Immun Plus 100% (b) | Zöldalmás tejturmix (b) |
|---|---|---|---|---|---|
| * Allergén | T | | T | | T |
| ** Tápanyag: | EN=110,60 \| ZS= 2,80 \| TZS= 0,00 FH= 3,30 \| SZH=16,70 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=120,00 | EN= 52,50 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=12,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=144,63 \| ZS= 3,55 \| TZS= 0,00 FH= 4,15 \| SZH=22,96 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=183,55 | EN= 66,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=15,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=116,96 \| ZS= 2,80 \| TZS= 0,00 FH= 3,07 \| SZH=18,86 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=122,83 |
| Energia (KC/KJ): | 110,6 / 462,5 | 52,5 / 220,5 | 144,6 / 605,0 | 66,0 / 276,0 | 117,0 / 489,3 |
| Zsír (gr): | 2,80 | 0,00 | 3,55 | 0,00 | 2,80 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 3,30 | 0,00 | 4,15 | 0,00 | 3,07 |
| Szénhidrát (gr): | 16,70 | 12,00 | 22,96 | 15,00 | 18,86 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 120,00 | 0,00 | 183,55 | 0,00 | 122,83 |

## Ebéd

| | Párolt pulykamell (b) | Csirkepaprikás (b) | Főtt tojás (b) | Sült sertéskaraj (b) | Halpogácsa sütőben (b) |
|---|---|---|---|---|---|
| * Allergén | | T | E | | G,H,E |
| ** Tápanyag: | EN=145,53 \| ZS= 9,68 \| TZS= 0,00 FH=10,64 \| SZH= 2,70 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 14,71 | 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= 66,00 \| ZS= 4,80 \| TZS= 0,00 FH= 6,44 \| SZH= 0,24 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 16,00 | EN=147,84 \| ZS= 9,77 \| TZS= 0,00 FH=12,71 \| SZH= 1,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 12,87 | EN=137,96 \| ZS= 6,11 \| TZS= 0,03 FH=11,72 \| SZH= 8,44 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 10,04 |
| | **Royalfőzelék (b)** | **Copfocska tészta (b)** | **Sóskamártás (b)** | **Paradicsomosburg. főzelé** | **Karfiolfőzelék (b)** |
| * Allergén | G,T | E,G | T,G | G | T,G |
| ** Tápanyag: | EN= 81,75 \| ZS= 1,84 \| TZS= 0,13 FH= 3,99 \| SZH=10,54 \| CK= 0,00 SÓ= 0,59 \| KA= 85,15 | 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=164,21 \| ZS= 6,29 \| TZS= 2,38 FH= 5,21 \| SZH=21,49 \| CK= 5,00 SÓ= 0,11 \| KA=161,77 | EN=236,19 \| ZS= 5,30 \| TZS= 0,00 FH= 4,20 \| SZH=39,18 \| CK= 5,00 SÓ= 0,98 \| KA= 12,75 | EN=127,30 \| ZS= 5,77 \| TZS= 2,80 FH= 5,69 \| SZH=11,85 \| CK= 0,00 SÓ= 0,51 \| KA=107,00 |
| | **Alma (b)** | **Narancs (b)** | **Főtt burgonya (b)** | **Körte (b)** | **Alma (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 25,11 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,32 \| SZH= 5,67 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 4,46 | EN= 33,21 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,49 \| SZH= 6,89 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 35,48 | EN= 92,40 \| ZS= 0,21 \| TZS= 0,00 FH= 2,63 \| SZH=19,32 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 7,35 | 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 |
| | | | **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= 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= 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 |
| Energia (KC/KJ): | 252,4 / 1056,1 | 356,8 / 1501,1 | 347,7 / 1223,5 | 426,2 / 1783,9 | 290,4 / 1224,5 |
| Zsír (gr): | 11,52 | 10,90 | 11,30 | 15,07 | 11,88 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,13 | 2,80 | 2,38 | 0,00 | 2,83 |
| Fehérje (gr): | 14,95 | 21,21 | 14,60 | 17,23 | 17,73 |
| Szénhidrát (gr): | 18,91 | 40,99 | 46,72 | 49,89 | 25,96 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 1,57 | 1,98 | 1,09 | 1,97 | 1,49 |
| Kalcium (Mgr): | 104,32 | 68,42 | 189,57 | 38,33 | 121,49 |

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Banánmentes)

## Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Uzsonna

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Gyümölcs tea (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** | **Tej (b)** |
| * Allergén | | T | T | T | T |
| ** Tápanyag: | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 | EN= 84,00 \| ZS= 4,20 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,50 \| SZH= 7,05 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA=180,00 |
| | **Mozzarella sajtszelet (b)** | **Pick sertés párizsi (b)** | **Házi kakaós csiga (b)** | **Trappista sajtkrém (b)** | **Sonka szelet (b)** |
| * Allergén | T | S | T,G,E | T | |
| ** Tápanyag: | EN= 60,00 \| ZS= 4,40 \| TZS= 2,86<br>FH= 5,00 \| SZH= 0,20 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,30 \| KA= 0,00 | EN= 41,40 \| ZS= 3,40 \| TZS= 1,40<br>FH= 2,40 \| SZH= 0,28 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=139,10 \| ZS= 3,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 4,63 \| SZH=22,82 \| CK= 2,50<br>SÓ= 0,10 \| KA= 35,52 | EN= 77,70 \| ZS= 6,90 \| TZS= 0,95<br>FH= 3,75 \| SZH= 0,17 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,17 \| KA= 90,00 | EN= 23,55 \| ZS= 1,07 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,39 \| SZH= 0,06 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,15 \| KA= 4,80 |
| | **Vénusz margarin (b)** | **Vénusz margarin (b)** | | **Búzakenyér (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | | | | G | |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 |
| | **Rozsos baguette (b)** | **Búzakenyér (b)** | | **Paradicsom (b)** | **Rozsos baguette (b)** |
| * Allergén | G | G | | | G |
| ** Tápanyag: | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14<br>FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Paradicsom (b)** | **Kigyóuborka (b)** | | | **Kigyóuborka (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 4,60 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,02 \| SZH= 0,08 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 1,80 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 1,80 \| ZS= 0,02 \| TZS= 0,00<br>FH= 0,15 \| SZH= 0,26 \| CK= 0,00<br>SÓ= 0,00 \| KA= 2,70 |
| Energia (KC/KJ): | 223,8 / 937,0 | 250,6 / 1048,5 | 223,1 / 933,2 | 262,7 / 1099,1 | 240,8 / 1007,3 |
| Zsír (gr): | 8,48 | 11,18 | 7,22 | 11,70 | 9,32 |
| Telített zsírsav (gr): | 3,81 | 2,49 | 0,00 | 1,09 | 0,95 |
| Fehérje (gr): | 8,25 | 11,37 | 9,13 | 12,59 | 11,16 |
| Szénhidrát (gr): | 26,14 | 25,51 | 29,87 | 25,22 | 27,61 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,32 | 0,02 | 0,10 | 0,17 | 0,17 |
| Kalcium (Mgr): | 5,58 | 182,70 | 215,52 | 271,80 | 187,50 |

**Napi összesitett energia**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Energia (KC/KJ): | 884,6 / 3701,6 | 887,1 / 3720,3 | 869,1 / 3404,9 | 918,2 / 3838,8 | 860,3 / 3609,4 |
| Zsír (gr): | 39,20 | 30,76 | 23,25 | 30,95 | 27,61 |
| Telített zsírsav (gr): | 6,72 | 7,98 | 2,38 | 2,15 | 4,87 |
| Fehérje (gr): | 34,80 | 40,54 | 32,04 | 35,65 | 36,57 |
| Szénhidrát (gr): | 90,01 | 107,16 | 129,36 | 113,90 | 110,37 |
| Cukor (gr): | 11,00 | 0,00 | 18,50 | 10,00 | 11,00 |
| össz.Só (gr): | 1,89 | 2,16 | 1,40 | 3,15 | 1,67 |
| Kalcium (Mgr): | 412,40 | 435,08 | 600,87 | 344,07 | 435,60 |

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Tejfehérje mentes)

## Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Reggeli

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Mandulás növényi ital (d)** | **Gyümölcs tea (b)** | **Gyümölcs tea (b)** | **Gyümölcs tea (b)** | **Gyümölcs tea (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 28,00 \| ZS= 2,20 \| TZS= 0,00 FH= 1,00 \| 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= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 | EN= 27,79 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,11 \| SZH= 5,62 \| CK= 5,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,78 |
| | **Baracklekvár (b)** | **Violife növényi sajtkrém (** | **Sült paprikakrém (b)** | **Tökmagvas csirkemájkré** | **Sárgabaracklekvár (b)** |
| * Allergén | | | | M | |
| ** Tápanyag: | EN= 30,45 \| ZS= 0,03 \| TZS= 0,00 FH= 0,09 \| SZH= 7,20 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 76,80 \| ZS= 6,80 \| TZS= 0,95 FH= 0,00 \| SZH= 3,80 \| CK= 0,00 SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 16,85 \| ZS= 0,09 \| TZS= 0,00 FH= 0,73 \| SZH= 3,15 \| CK= 0,00 SÓ= 0,20 \| KA= 8,45 | EN= 51,84 \| ZS= 3,60 \| TZS= 0,95 FH= 3,16 \| SZH= 1,52 \| CK= 0,00 SÓ= 1,02 \| KA= 27,35 | EN= 61,00 \| ZS= 0,05 \| TZS= 0,00 FH= 0,18 \| SZH=14,40 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Vénusz margarin (b)** | **Német zsemle (b)** | **Rozsos baguette (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | | G | G | G | |
| ** Tápanyag: | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 99,40 \| ZS= 0,69 \| TZS= 0,14 FH= 2,69 \| SZH=20,04 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=104,40 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,00 FH= 3,12 \| SZH=20,24 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14 FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 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)** | **Póréhagyma (b)** | **Koktélparadicsom (b)** | **Kaliforniai paprika (b)** | **Búzakenyér (b)** |
| * Allergén | G | | | | G |
| ** Tápanyag: | EN= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14 FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 5,02 \| ZS= 0,04 \| TZS= 0,00 FH= 0,29 \| SZH= 0,83 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 3,96 | EN= 4,60 \| 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= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14 FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| Energia (KC/KJ): | 181,9 / 762,1 | 209,0 / 874,9 | 153,6 / 643,2 | 182,0 / 757,8 | 212,2 / 888,3 |
| Zsír (gr): | 5,79 | 7,53 | 1,17 | 4,20 | 3,61 |
| Telített zsírsav (gr): | 1,09 | 1,09 | 0,00 | 1,09 | 1,09 |
| Fehérje (gr): | 5,41 | 3,09 | 4,16 | 7,87 | 4,61 |
| Szénhidrát (gr): | 25,12 | 30,29 | 29,81 | 26,14 | 37,94 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,02 | 0,20 | 1,02 | 0,02 |
| Kalcium (Mgr): | 0,00 | 7,74 | 12,23 | 33,93 | 3,78 |

## Tízórai

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Mangós tejturmix (d)** | **Kajszibaracklé (b)** | **Szamócás-banános rizstej** | **HC Immun Plus 100% (b)** | **Zöldalmás rizstejturmix (b** |
| ** Tápanyag: | EN=117,60 \| ZS= 1,05 \| TZS= 0,00 FH= 0,48 \| SZH=25,30 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=120,00 | EN= 52,50 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=12,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=153,38 \| ZS= 1,36 \| TZS= 0,00 FH= 0,63 \| SZH=33,71 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=183,55 | EN= 66,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=15,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN=123,96 \| ZS= 1,05 \| TZS= 0,00 FH= 0,25 \| SZH=27,46 \| CK= 6,00 SÓ= 0,00 \| KA=122,83 |
| Energia (KC/KJ): | 117,6 / 492,5 | 52,5 / 220,5 | 153,4 / 642,5 | 66,0 / 276,0 | 124,0 / 519,3 |
| Zsír (gr): | 1,05 | 0,00 | 1,36 | 0,00 | 1,05 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fehérje (gr): | 0,48 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,25 |
| Szénhidrát (gr): | 25,30 | 12,00 | 33,71 | 15,00 | 27,46 |
| Cukor (gr): | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 |
| össz.Só (gr): | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kalcium (Mgr): | 120,00 | 0,00 | 183,55 | 0,00 | 122,83 |

## Ebéd

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Párolt pulykamell (b)** | **Csirkepaprikás (d)** | **Főtt tojás (b)** | **Sült sertéskaraj (b)** | **Halpogácsa sütőben (b)** |
| * Allergén | | | E | | G,H,E |
| ** Tápanyag: | EN=145,53 \| ZS= 9,68 \| TZS= 0,00 FH=10,64 \| SZH= 2,70 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 14,71 | EN= 65,39 \| ZS= 5,14 \| TZS= 0,00 FH= 0,24 \| SZH= 3,70 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 27,94 | EN= 66,00 \| ZS= 4,80 \| TZS= 0,00 FH= 6,44 \| SZH= 0,24 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 16,00 | EN=147,84 \| ZS= 9,77 \| TZS= 0,00 FH=12,71 \| SZH= 1,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 12,87 | EN=137,96 \| ZS= 6,11 \| TZS= 0,03 FH=11,72 \| SZH= 8,44 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 10,04 |
| | **Royalfőzelék (d)** | **Copfocska tészta (b)** | **Sóskamártás (d)** | **Paradicsomosburg. főzelé** | **Karfiolfőzelék rizstejjel (d)** |
| * Allergén | G | E,G | G | G | G |
| ** Tápanyag: | EN= 92,25 \| ZS= 1,04 \| TZS= 0,15 FH= 2,96 \| SZH=15,72 \| CK= 0,00 SÓ= 0,61 \| KA= 85,15 | 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=128,52 \| ZS= 2,20 \| TZS= 0,00 FH= 3,53 \| SZH=23,50 \| CK= 5,00 SÓ= 0,10 \| KA=135,42 | EN=236,19 \| ZS= 5,30 \| TZS= 0,00 FH= 4,20 \| SZH=39,18 \| CK= 5,00 SÓ= 0,98 \| KA= 12,75 | EN= 95,15 \| ZS= 1,57 \| TZS= 0,00 FH= 4,78 \| SZH=14,25 \| CK= 0,00 SÓ= 0,49 \| KA= 94,30 |
| | **Alma (b)** | **Narancs (b)** | **Főtt burgonya (b)** | **Körte (b)** | **Alma (b)** |
| ** Tápanyag: | EN= 25,11 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,32 \| SZH= 5,67 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 4,46 | EN= 33,21 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,49 \| SZH= 6,89 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 35,48 | EN= 92,40 \| ZS= 0,21 \| TZS= 0,00 FH= 2,63 \| SZH=19,32 \| CK= 0,00 SÓ= 0,98 \| KA= 7,35 | 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 |
| | | | **Banán (b)** | | |
| ** Tápanyag: | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 57,65 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH=13,29 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 60,39 | EN= 0,00 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 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): | 262,9 / 1100,3 | 260,8 / 1091,8 | 344,6 / 1263,7 | 426,2 / 1783,9 | 258,2 / 1082,6 |
| Zsír (gr): | 10,72 | 6,51 | 7,21 | 15,07 | 7,68 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Fehérje (gr): | 13,92 | 5,93 | 12,60 | 17,23 | 16,82 |
| Szénhidrát (gr): | 24,08 | 42,59 | 56,35 | 49,89 | 28,36 |
| Cukor (gr): | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 1,59 | 1,97 | 1,08 | 1,97 | 1,47 |
| Kalcium (Mgr): | 104,32 | 63,42 | 219,16 | 38,33 | 108,79 |

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

## Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(Tejfehérje mentes)

## Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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

## Uzsonna

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Gyümölcs tea (b)** | **Mandulás növényi ital (d)** | **Mandulás növényi ital (d)** | **Mandulás növényi ital (d)** | **Mandulás növényi ital (d)** |
| ** 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= 28,00 \| ZS= 2,20 \| TZS= 0,00 FH= 1,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 28,00 \| ZS= 2,20 \| TZS= 0,00 FH= 1,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 28,00 \| ZS= 2,20 \| TZS= 0,00 FH= 1,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 28,00 \| ZS= 2,20 \| TZS= 0,00 FH= 1,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 |
| | **Violife növényi sajt szelet** | **Pick sertés párizsi (b)** | **Csurgatott méz (b)** | **Violife növényi sajtkrém (** | **Sonka szelet (b)** |
| * Allergén | | S | | | |
| ** Tápanyag: | EN= 49,80 \| ZS= 3,80 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 3,80 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 41,40 \| ZS= 3,40 \| TZS= 1,40 FH= 2,40 \| SZH= 0,28 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 16,50 \| ZS= 0,00 \| TZS= 0,00 FH= 0,00 \| SZH= 4,05 \| CK= 3,50 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 76,80 \| ZS= 6,80 \| TZS= 0,95 FH= 0,00 \| SZH= 3,80 \| CK= 0,00 SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 | EN= 23,55 \| ZS= 1,07 \| TZS= 0,00 FH= 3,39 \| SZH= 0,06 \| CK= 0,00 SÓ= 0,15 \| KA= 4,80 |
| | **Vénusz margarin (b)** | **Vénusz margarin (b)** | **Vénusz margarin (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Vénusz margarin (b)** |
| * Allergén | | | | G | |
| ** 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= 96,40 \| ZS= 0,56 \| TZS= 0,14 FH= 4,32 \| SZH=17,92 \| CK= 0,00 SÓ= 0,00 \| KA= 0,00 | EN= 27,00 \| ZS= 3,00 \| TZS= 0,95 FH= 0,00 \| SZH= 0,00 \| CK= 0,00 SÓ= 0,02 \| KA= 0,00 |
| | **Rozsos baguette (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Búzakenyér (b)** | **Paradicsom (b)** | **Rozsos baguette (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= 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=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)** | | | **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= 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= 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): | 213,6 / 894,2 | 194,6 / 815,5 | 167,9 / 703,7 | 205,8 / 862,3 | 184,8 / 774,3 |
| Zsír (gr): | 7,88 | 9,18 | 5,76 | 9,60 | 7,32 |
| Telített zsírsav (gr): | 0,95 | 2,49 | 1,09 | 1,09 | 0,95 |
| Fehérje (gr): | 3,25 | 7,87 | 5,32 | 5,34 | 7,66 |
| Szénhidrát (gr): | 29,74 | 18,46 | 21,97 | 21,80 | 20,56 |
| Cukor (gr): | 5,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 |
| össz.Só (gr): | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,17 |
| Kalcium (Mgr): | 5,58 | 2,70 | 0,00 | 1,80 | 7,50 |

**Napi összesitett energia**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Energia (KC/KJ): | 775,9 / 3249,1 | 716,9 / 3002,7 | 819,5 / 3253,1 | 880,0 / 3680,0 | 779,1 / 3264,5 |
| Zsír (gr): | 25,44 | 23,22 | 15,51 | 28,87 | 19,66 |
| Telített zsírsav (gr): | 2,19 | 3,58 | 1,09 | 2,19 | 2,07 |
| Fehérje (gr): | 23,05 | 16,88 | 22,70 | 30,45 | 29,34 |
| Szénhidrát (gr): | 104,24 | 103,33 | 141,83 | 112,83 | 114,31 |
| Cukor (gr): | 11,00 | 5,00 | 19,50 | 10,00 | 11,00 |
| össz.Só (gr): | 1,62 | 2,00 | 1,29 | 3,00 | 1,65 |
| Kalcium (Mgr): | 229,90 | 73,86 | 414,94 | 74,07 | 242,90 |

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető