

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

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

Reggeli

	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Teavaj (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Vöröslencsekrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	T		M	T	G
** 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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kalács (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	E,G	G,T	G	G	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 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):	313,9 / 1313,3	204,5 / 856,3	168,9 / 702,7	210,6 / 881,8	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	14,40	8,58	0,91	8,86	5,22
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,39	0,14	0,00	0,00
Fehérje (gr):	9,68	7,60	4,79	3,79	6,26
Szénhidrát (gr):	36,05	21,60	32,08	27,15	21,69
Cukor (gr):	5,80	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,80	0,52	0,10	0,00
Kalcium (Mgr):	263,30	5,58	14,91	3,78	180,00

Tízórai

	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (b)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH=13,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	116,0 / 485,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	15,05	18,00	13,88	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	200,13	0,00

Ebéd

	Sajtfelújút (b)	Párolt csirkemell (b)	Panírozott tökehalfilé (b)	Tejszínes póréhagym. csme	Vagdalt szelet (b)
* Allergén	T,G,E		G,H	G,T	G,E
** Tápanyag:	EN=127,99 ZS= 6,50 TZS= 0,06 FH= 6,20 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 93,05	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=175,06 ZS= 8,56 TZS= 2,10 FH=14,78 SZH= 8,65 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 41,03	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Tavaszi főzelék (b)	Burgonya püré (b)	Párolt rizs (b)	Cukkinifőzelék (b)
** Tápanyag:	G,T	G,T	T		T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=101,80 ZS= 1,60 TZS= 0,00 FH= 4,76 SZH=15,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63
** Tápanyag:	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	300,5 / 1255,6	221,2 / 925,6	377,4 / 1579,9	398,9 / 1668,9	309,5 / 1301,7
Zsír (gr):	8,24	4,17	14,77	10,68	13,51
Telített zsírsav (gr):	0,06	0,00	0,54	2,10	2,41
Fehérje (gr):	14,76	20,18	11,35	19,22	14,70
Szénhidrát (gr):	37,16	23,38	47,24	53,82	40,33
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,75	1,47	1,71	2,01	1,09
Kalcium (Mgr):	191,62	50,34	103,74	101,22	152,03

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Snidlinges tojáskrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)
** Tápanyag:	E	T	T		T
	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G	G	G		
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,11 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= 0,40 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Hónapos retek (b)	Kígyóborka (b)	Újhagyma (b)	Kiskifli (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:				G, T	G
	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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
Energia (KC/KJ):	237,9 / 996,2	241,5 / 1007,7	244,4 / 1022,8	229,7 / 960,7	215,8 / 903,3
Zsír (gr):	9,70	8,89	9,29	11,10	8,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,54	2,60	2,39	3,95
Fehérje (gr):	9,77	12,66	10,42	8,66	9,63
Szénhidrát (gr):	27,76	26,67	29,34	23,38	24,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,11	0,40	0,26	0,32
Kalcium (Mgr):	190,74	229,97	269,40	182,80	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	921,3 / 3854,6	783,2 / 3274,6	859,7 / 3595,0	954,3 / 3993,0	756,1 / 3471,1
Zsír (gr):	32,49	25,84	25,12	34,84	26,88
Telített zsírsav (gr):	1,01	4,93	3,28	4,49	6,36
Fehérje (gr):	34,36	44,94	26,71	36,29	30,74
Szénhidrát (gr):	118,97	86,69	126,66	118,22	104,56
Cukor (gr):	5,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,21	2,38	2,63	2,37	1,41
Kalcium (Mgr):	645,66	465,88	388,05	487,93	335,81

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

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

Reggeli

	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Teavaj (b)	Sága füstli virsli kísét. (b)	Vöröslencsekrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Vaniliás zabkása (b)
** Tápanyag:	T	M	T	G,T	G,T
** 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= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN=179,65 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,38 SZH=24,35 CK= 4,50 SÓ= 0,00 KA=194,20
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	E,G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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
** 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	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 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):	313,9 / 1313,3	223,2 / 934,4	165,9 / 690,1	210,6 / 881,8	263,7 / 1102,4
Zsír (gr):	14,40	8,60	0,78	8,86	9,76
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,42	0,14	0,00	0,00
Fehérje (gr):	9,68	9,65	6,42	3,79	11,88
Szénhidrát (gr):	36,05	23,94	29,96	27,15	31,40
Cukor (gr):	5,80	5,00	5,00	5,00	4,50
össz.Só (gr):	0,35	0,80	0,52	0,10	0,00
Kalcium (Mgr):	263,30	5,58	14,91	3,78	374,20

Tízórai

	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (b)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH=13,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	116,0 / 485,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	15,05	18,00	13,88	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	200,13	0,00

Ebéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Párolt csirkemell (b)	Panírozott tökehalfilé (b)	Pulyka apróhús (b)	Vagdalt szelet (b)
* Allergén	T		G,H		G,E
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	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=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Zöldborsófőzelék (b)	Tavaszi főzelék (b)	Burgonya püré (b)	Sárgarépa-főzelék (b)	Cukkinifőzelék (b)
** Tápanyag:	G,T	G,T	T	G,T	T,G
** Tápanyag:	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=101,80 ZS= 1,60 TZS= 0,00 FH= 4,76 SZH=15,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74	EN= 92,33 ZS= 4,70 TZS= 2,38 FH= 4,61 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 78,63
* Allergén	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	273,9 / 1144,3	221,2 / 925,6	377,4 / 1579,9	256,1 / 1072,1	309,5 / 1301,7
Zsír (gr):	9,55	4,17	14,77	10,82	13,51
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,54	0,00	2,41
Fehérje (gr):	16,06	20,18	11,35	14,03	14,70
Szénhidrát (gr):	26,08	23,38	47,24	23,69	40,33
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,47	1,71	0,98	1,09
Kalcium (Mgr):	278,57	50,34	103,74	102,44	152,03

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Snidlinges tojáskrém (b)	Körözött (b)	Medve kockasajt (b)	Kométa sertés párizsikré	Mozzarella sajtkrém (b)
** Tápanyag:	E	T	T		T
	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 63,90 ZS= 6,30 TZS= 2,29 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G	G	G	G	G
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Hónapos retek (b)	Kígyóborka (b)	Újhagyma (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (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	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	237,9 / 996,2	241,5 / 1007,7	244,4 / 1022,8	248,3 / 1038,8	215,8 / 903,3
Zsír (gr):	9,70	8,89	9,29	11,12	8,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,54	2,60	2,43	3,95
Fehérje (gr):	9,77	12,66	10,42	10,71	9,63
Szénhidrát (gr):	27,76	26,67	29,34	25,72	24,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,11	0,40	0,26	0,32
Kalcium (Mgr):	190,74	229,97	269,40	182,80	3,78
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	894,7 / 3743,3	801,9 / 3352,7	856,7 / 3582,4	830,2 / 3474,3	857,9 / 3896,9
Zsír (gr):	33,79	25,86	24,99	35,00	31,42
Telített zsírsav (gr):	0,95	4,97	3,28	2,43	6,36
Fehérje (gr):	35,66	46,99	28,34	33,15	36,36
Szénhidrát (gr):	107,88	89,04	124,55	90,43	114,27
Cukor (gr):	5,80	5,00	5,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,25	2,38	2,63	1,35	1,41
Kalcium (Mgr):	732,61	465,88	388,05	489,15	530,01

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sonkakrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 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):	244,4 / 1022,5	223,2 / 934,4	168,9 / 702,7	182,2 / 762,8	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	7,76	8,60	0,91	4,66	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,42	0,14	1,19	0,00
Fehérje (gr):	8,82	9,65	4,79	6,93	7,76
Szénhidrát (gr):	33,87	23,94	32,08	26,35	23,84
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,21	0,80	0,52	0,38	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	5,58	14,91	3,78	240,00

Tízórai

	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (l)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH=13,73 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=200,13	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	116,0 / 485,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	14,90	18,00	13,73	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	200,13	0,00

Ebéd

	Laktózmentes sajt (b)	Párolt csirkemell (b)	Panírozott tökehalfilé (b)	Tejszínes póréhagy. csme	Vagdalt szelet (b)
* Allergén	T		G,H	T,G	G,E
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=155,26 ZS= 6,40 TZS= 0,00 FH=14,66 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 77,03	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Zöldborsófőzelék (l)	Tavaszi főzelék (l)	Burgonypüré (l)	Párolt rizs (b)	Cukkinifőzelék (l)
** Tápanyag:	T,G EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	T,G EN=101,80 ZS= 1,60 TZS= 0,00 FH= 4,76 SZH=15,64 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	T EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	T,G EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH=17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53
** Tápanyag:	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	239,7 / 1001,0	221,2 / 925,6	377,6 / 1580,9	379,1 / 1586,7	279,9 / 1171,4
Zsír (gr):	6,95	4,17	14,77	8,52	10,39
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,49	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,36	20,18	11,33	19,10	14,58
Szénhidrát (gr):	26,02	23,35	47,19	53,79	40,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,53	1,51	0,97	2,01	1,12
Kalcium (Mgr):	267,07	50,34	103,74	137,22	141,93

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Snidlinges tojáskrém (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)
** Tápanyag:	E		T		T
	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G	G	G		
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Hónapos retek (b)	Kígyóborka (b)	Újhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:				G	G
	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,2	287,6 / 1203,0	286,8 / 1200,0	276,3 / 1155,8	223,0 / 933,3
Zsír (gr):	11,10	12,98	12,69	12,52	8,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	4,00	2,43	1,09
Fehérje (gr):	11,27	10,52	11,92	12,21	9,43
Szénhidrát (gr):	29,91	31,26	30,67	27,87	24,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,37	0,28	0,66	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	250,74	243,60	315,40	242,80	147,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	819,0 / 3426,2	847,9 / 3548,0	902,3 / 3773,2	952,8 / 3986,9	761,7 / 3487,8
Zsír (gr):	25,95	29,95	28,52	29,90	25,96
Telített zsírsav (gr):	2,04	4,52	5,63	3,62	1,12
Fehérje (gr):	33,60	44,85	28,18	42,86	31,92
Szénhidrát (gr):	107,79	93,45	127,94	121,74	106,60
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,11	2,78	2,15	3,10	1,40
Kalcium (Mgr):	697,81	479,52	434,05	583,92	529,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

** Tápanyag:	Kakaós rizsital (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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
	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sága füstli virsli kisét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	Vöröslencsekrém (b) M EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	Sonkakrém (b) EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	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	
	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	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	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 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): 265,9 / 1113,7					
Zsír (gr): 5,66					
Telített zsírsav (gr): 1,09					
Fehérje (gr): 4,68					
Szénhidrát (gr): 48,57					
Cukor (gr): 3,50					
össz.Só (gr): 0,02					
Kalcium (Mgr): 240,00					

Tízórai

** Tápanyag:	Multivitamin RED 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejtermix (b) EN=126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi mangós smoothie (d) EN=125,72 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH=26,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 69,0 / 289,5					
Zsír (gr): 0,15					
Telített zsírsav (gr): 0,00					
Fehérje (gr): 0,15					
Szénhidrát (gr): 18,00					
Cukor (gr): 0,00					
össz.Só (gr): 0,00					
Kalcium (Mgr): 0,00					

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag:	Párolt sertéscomb (b) EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	Panírozott tökehalfilé (b) G,H EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Póréhagymás pmell (d) G EN=188,36 ZS=10,13 TZS= 0,00 FH=11,72 SZH=11,18 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 80,93	Vagdalt szelet (b) G,E EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
	Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Tavaszi főzelék (d) G EN=103,90 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,91 SZH=18,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	Burgonya püré rizstejjel (d) EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	Párolt rizs (b) EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	Cukkini főzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 3,68 SZH=22,99 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53
** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ): 304,3 / 1271,7					
Zsír (gr): 8,93					
Telített zsírsav (gr): 0,00					
Fehérje (gr): 20,29					
Szénhidrát (gr): 29,78					
Cukor (gr): 0,00					
össz.Só (gr): 0,98					
Kalcium (Mgr): 133,81					

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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
	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Violife növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonkacrém (b) EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Kométa sertés párizsi (b) EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	Főtt tojás (b) E EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	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) 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: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Hónapos retek (b)	Kigyóuborka (b)	Újhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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
Energia (KC/KJ):	279,9 / 1173,2	301,6 / 1263,0	279,7 / 1171,5	290,3 / 1215,8	221,8 / 928,5
Zsír (gr):	7,60	9,48	6,64	9,02	8,40
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,13	2,43	1,09
Fehérje (gr):	5,63	4,88	6,58	6,57	11,07
Szénhidrát (gr):	47,31	48,66	48,12	45,27	24,58
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,02	0,29	0,26	0,02
Kalcium (Mgr):	250,74	243,60	245,40	242,80	19,78
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	919,1 / 3848,1	874,5 / 3662,0	897,3 / 3753,6	1010,4 / 4230,7	789,2 / 3604,8
Zsír (gr):	22,34	23,30	21,95	27,50	21,75
Telített zsírsav (gr):	2,04	4,52	2,76	3,62	1,12
Fehérje (gr):	30,75	34,13	22,00	30,04	27,11
Szénhidrát (gr):	143,66	126,51	148,00	154,75	129,21
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,11	2,29	2,52	2,60	1,10
Kalcium (Mgr):	624,55	479,52	364,05	587,83	425,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

** 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	Kakaós rizsital (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sága füstli virsli kisét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	Vöröslencsekrém (b) M EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	Sonkakrém (b) EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* 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	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	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	
* Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,7	223,2 / 934,4	168,9 / 702,7	182,2 / 762,8	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	5,66	8,60	0,91	4,66	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,42	0,14	1,19	0,00
Fehérje (gr):	4,68	9,65	4,79	6,93	2,12
Szénhidrát (gr):	48,57	23,94	32,08	26,35	41,24
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,80	0,52	0,38	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	5,58	14,91	3,78	240,00

Tízórai

** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Multivitamin RED 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejtermix (b) EN=126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	Narancslé 100%-os (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi mangós smoothie (d) EN=125,72 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH=26,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=200,13	Őszibaracklé (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	126,5 / 530,0	69,0 / 289,5	125,7 / 526,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	1,58	0,15	1,58	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,27	0,15	0,39	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	27,95	18,00	26,78	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	200,13	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	Párolt sertéscomb (b) EN=129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH=12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74	Párolt csirkemell (b) EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	Panírozott tökehalfilé (b) G,H EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	Póréahagymás pmell (d) G EN=188,36 ZS=10,13 TZS= 0,00 FH=11,72 SZH=11,18 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 80,93	Vagdalt szelet (d) G EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21
* Allergén ** Tápanyag: EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Zöldborsófőzelék (d) G EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	Tavaszi főzelék (d) G EN=103,90 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,91 SZH=18,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	Burgonya püré rizstejjel (d) EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	Párolt rizs (b) EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	Cukkini főzelék (d) G EN= 77,44 ZS= 1,26 TZS= 0,00 FH= 9,77 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 92,53
** Tápanyag: EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	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= 0,32 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	304,3 / 1271,7	223,3 / 934,6	379,7 / 1589,9	412,2 / 1725,5	291,3 / 1219,4
Zsír (gr):	8,93	3,65	14,25	12,25	9,84
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,49	0,00	0,03
Fehérje (gr):	20,29	19,33	10,48	16,15	13,45
Szénhidrát (gr):	29,78	25,96	49,80	56,35	45,38
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,47	1,72	1,97	1,08
Kalcium (Mgr):	133,81	50,34	103,74	141,12	165,13

Uzsonna

** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) 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	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
** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violífe növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Violífe növényi sajtkrém (b) EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonkagr EN= 2,70 ZS= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Kométa sertés párizsi (b) EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00
* Allergén ** 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	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	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	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) 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: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Hónapos retek (b)	Kigyóuborka (b)	Újhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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
Energia (KC/KJ):	309,9 / 1298,7	301,6 / 1263,0	279,7 / 1171,5	290,3 / 1215,8	242,6 / 1015,5
Zsír (gr):	9,96	9,48	6,64	9,02	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,13	2,43	1,33
Fehérje (gr):	3,70	4,88	6,58	6,57	8,23
Szénhidrát (gr):	51,04	48,66	48,12	45,27	24,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,29	0,26	0,50
Kalcium (Mgr):	245,94	243,60	245,40	242,80	3,78
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	949,1 / 3973,5	874,5 / 3662,0	897,3 / 3753,6	1010,4 / 4230,7	806,7 / 3678,0
Zsír (gr):	24,70	23,30	21,95	27,50	18,51
Telített zsírsav (gr):	2,04	4,52	2,76	3,62	1,36
Fehérje (gr):	28,82	34,13	22,00	30,04	23,95
Szénhidrát (gr):	147,38	126,51	148,00	154,75	129,16
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,01	2,29	2,52	2,60	1,58
Kalcium (Mgr):	619,75	479,52	364,05	587,83	408,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sonkakrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 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):	244,4 / 1022,5	223,2 / 934,4	168,9 / 702,7	182,2 / 762,8	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	7,76	8,60	0,91	4,66	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,42	0,14	1,19	0,00
Fehérje (gr):	8,82	9,65	4,79	6,93	7,76
Szénhidrát (gr):	33,87	23,94	32,08	26,35	23,84
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,21	0,80	0,52	0,38	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	5,58	14,91	3,78	240,00

Tízórai

	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (l)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH=13,73 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=200,13	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	116,0 / 485,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	14,90	18,00	13,73	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	200,13	0,00

Ebéd

	Laktózmentes sajt (b)	Párolt csirkemell (b)	Panírozott tökehalfilé (b)	Tejszínes póréhagy. csme	Vagdalt szelet (d)
* Allergén	T		G,H	T,G	G
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=155,26 ZS= 6,40 TZS= 0,00 FH=14,66 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 77,03	EN=156,21 ZS= 8,57 TZS= 0,03 FH= 9,77 SZH= 9,11 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 12,21
* Allergén	Zöldborsófőzelék (l)	Tavaszi főzelék (l)	Burgonypüré (l)	Párolt rizs (b)	Cukkinifőzelék (l)
** Tápanyag:	T,G EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,00 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	T,G EN=101,80 ZS= 1,60 TZS= 0,00 FH= 4,76 SZH=15,64 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	T EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	T,G EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH=17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53
** Tápanyag:	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
	EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	239,7 / 1001,0	221,2 / 925,6	377,6 / 1580,9	379,1 / 1586,7	276,6 / 1157,6
Zsír (gr):	6,95	4,17	14,77	8,52	10,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	1,49	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,36	20,18	11,33	19,10	14,26
Szénhidrát (gr):	26,02	23,35	47,19	53,79	40,11
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,53	1,51	0,97	2,01	1,12
Kalcium (Mgr):	267,07	50,34	103,74	137,22	141,13

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) 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

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Violife növényi sajtkrém (	Violife növényi sajtkrém (	Laktózmentes kockasajt (	Kométa sertés párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)
** Tápanyag:	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Hónapos retek (b)	Kígyóborka (b)	Újhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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
Energia (KC/KJ):	295,9 / 1238,7	287,6 / 1203,0	286,8 / 1200,0	276,3 / 1155,8	223,0 / 933,3
Zsír (gr):	13,46	12,98	12,69	12,52	8,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	4,00	2,43	1,09
Fehérje (gr):	9,34	10,52	11,92	12,21	9,43
Szénhidrát (gr):	33,64	31,26	30,67	27,87	24,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,66	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	245,94	243,60	315,40	242,80	147,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	849,0 / 3551,7	847,9 / 3548,0	902,3 / 3773,2	952,8 / 3986,9	758,4 / 3474,0
Zsír (gr):	28,31	29,95	28,52	29,90	25,72
Telített zsírsav (gr):	2,04	4,52	5,63	3,62	1,12
Fehérje (gr):	31,67	44,85	28,18	42,86	31,60
Szénhidrát (gr):	111,52	93,45	127,94	121,74	106,59
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,02	2,78	2,15	3,10	1,40
Kalcium (Mgr):	693,01	479,52	434,05	583,92	528,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Vöröslencsekrém (b)	Sonkakrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 37,62 ZS= 0,19 TZS= 0,00 FH= 1,84 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 11,13	EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 0,29 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):	244,4 / 1022,5	223,2 / 934,4	168,9 / 702,7	182,2 / 762,8	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	7,76	8,60	0,91	4,66	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,42	0,14	1,19	0,00
Fehérje (gr):	8,82	9,65	4,79	6,93	7,76
Szénhidrát (gr):	33,87	23,94	32,08	26,35	23,84
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,21	0,80	0,52	0,38	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	5,58	14,91	3,78	240,00

Tízórai

	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (l)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=115,22 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,62 SZH=13,73 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=200,13	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	116,0 / 485,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	18,00	14,90	18,00	13,73	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	200,13	0,00

Ebéd

	Laktózmentes sajt (b)	Párolt csirkemell (b)	Panírozott tökehalfilé (b)	Tejszínes póréhagycsme	Vagdalt szelet (b)
* Allergén	T		G,H	T,G	G,E
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=155,26 ZS= 6,40 TZS= 0,00 FH=14,66 SZH= 8,62 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 77,03	EN=159,51 ZS= 8,81 TZS= 0,03 FH=10,09 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 13,01
* Allergén	Brokkolifőzelék (l)	Tavaszi főzelék (l)	Burgonyapüré (l)	Párolt rizs (b)	Cukkinifőzelék (l)
** Tápanyag:	T,G EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	T,G EN=101,80 ZS= 1,60 TZS= 0,00 FH= 4,76 SZH=15,64 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	T EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=198,70 ZS= 2,12 TZS= 0,00 FH= 4,11 SZH=39,51 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 55,73	T,G EN= 62,74 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 4,49 SZH=17,72 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 68,53
** Tápanyag:	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	221,3 / 926,5	221,2 / 925,6	377,6 / 1580,9	379,1 / 1586,7	279,9 / 1171,4
Zsír (gr):	7,48	4,17	14,77	8,52	10,39
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	1,49	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,75	20,18	11,33	19,10	14,58
Szénhidrát (gr):	23,70	23,35	47,19	53,79	40,12
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,09	1,51	0,97	2,01	1,12
Kalcium (Mgr):	242,52	50,34	103,74	137,22	141,93

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.05.06)

Étlap 2025.05.05 - 2025.05.11

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag 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)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Snidlinges tojáskrém (b)	Violife növényi sajtkrém (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Kométa sertés párizsi (b)	Laktózmentes sajt (b)
** Tápanyag:	E		T		T
	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	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= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 36,90 ZS= 3,30 TZS= 1,34 FH= 1,65 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 0,00	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G	G	G		
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Hónapos retek (b)	Kígyóborka (b)	Újhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:				G	G
	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,2	287,6 / 1203,0	286,8 / 1200,0	276,3 / 1155,8	223,0 / 933,3
Zsír (gr):	11,10	12,98	12,69	12,52	8,80
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	4,00	2,43	1,09
Fehérje (gr):	11,27	10,52	11,92	12,21	9,43
Szénhidrát (gr):	29,91	31,26	30,67	27,87	24,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,37	0,28	0,66	0,52	0,02
Kalcium (Mgr):	250,74	243,60	315,40	242,80	147,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	800,6 / 3351,7	847,9 / 3548,0	902,3 / 3773,2	952,8 / 3986,9	761,7 / 3487,8
Zsír (gr):	26,49	29,95	28,52	29,90	25,96
Telített zsírsav (gr):	2,19	4,52	5,63	3,62	1,12
Fehérje (gr):	31,99	44,85	28,18	42,86	31,92
Szénhidrát (gr):	105,48	93,45	127,94	121,74	106,60
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,68	2,78	2,15	3,10	1,40
Kalcium (Mgr):	673,26	479,52	434,05	583,92	529,71