

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0001 Gyermekek

(Készült: 2025.05.06)

(Nem diétás menü)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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						
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Házi napraforgós pulykah	Lazackrém (b)	Sonka szelet (b)
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Kiskifli (b)	Hónapos retek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Póréhagyma (b)	Német zsemle (b)
* Allergén ** Tápanyag:	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
						Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
Energia (KC/KJ):	173,3 / 725,6	186,7 / 778,4	185,3 / 775,5	217,0 / 904,3	197,3 / 822,1	235,0 / 983,1
Zsír (gr):	3,62	4,66	7,74	7,56	6,68	8,55
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,95	2,02	1,09	1,28	1,33
Fehérje (gr):	2,44	6,61	3,06	7,07	5,07	11,03
Szénhidrát (gr):	30,80	27,78	24,12	27,72	27,46	27,89
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	1,02	0,07	0,14	0,04	0,38
Kalcium (Mgr):	3,78	37,07	8,27	14,33	7,74	182,80

Tízórai						
	Ananászlé 100% (b)	Banános tejturmix (b)	Körtelé (b)	Actimel (b)	Eperlé (b)	Limonádé (b)
* Allergén ** Tápanyag:	T EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52
Energia (KC/KJ):	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	58,5 / 244,5	76,0 / 318,0	72,0 / 301,5	25,4 / 106,2
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,00	1,50	16,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,60	4,50	0,00	2,80	0,00	0,07
Szénhidrát (gr):	18,45	15,43	13,50	12,00	0,00	5,41
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	120,00	0,00	2,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0001 Gyermekek

(Készült: 2025.05.06)

(Nem diétás menü)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Tárkonyos pulykaragulev	Főtt tojás (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkecomb (b)	Tejbedara (b)	
* Allergén		G,Z,T	E	E,G		G,T	
** Tápanyag:	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=194,06 ZS=11,00 TZS= 1,40 FH=11,30 SZH=10,62 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 59,07	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=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=204,75 ZS= 2,83 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=38,05 CK=15,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	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	Paradicsomos káposztafő	Almás pite (b)	Sós kamártás (b)	Csemege uborka főétk. (b)	Karfiolfőzelék (b)	Kakaós szórát (b)	
** Tápanyag:	G	T,G,D,E	T,G	M	T,G		
	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=299,08 ZS= 8,74 TZS= 1,40 FH= 4,19 SZH=35,27 CK=15,00 SÓ= 0,03 KA= 41,14	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	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
** Tápanyag:	Szőlő (b)		Főtt burgonya (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	
	EN= 54,60 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH=12,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 19,74	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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:			Banán (b)				
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	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):	351,8 / 1472,5	493,1 / 2067,4	380,3 / 1359,6	298,2 / 1248,1	212,0 / 896,3	229,9 / 961,8	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,03	19,74	11,30	10,33	7,75	2,83	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,80	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,07	15,49	14,27	15,42	5,97	5,67	0,00
Szénhidrát (gr):	34,35	45,89	54,34	32,96	26,88	43,72	0,00
Cukor (gr):	5,00	15,00	5,00	0,00	0,00	15,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,04	1,09	0,49	1,49	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	67,04	100,21	245,51	26,44	172,97	129,21	0,00

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
* Allergén	T	T	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Philadelphia krémsajt (b)	Kométa csirkemellsonka (	Pannónia sajtzelet (b)	Magyaros vajkrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Vanília krémtúró (b)	
** Tápanyag:	T	T	T	T	S	T	
	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 86,80 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	G						
	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	Kaliforniai paprika (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Kiskifli (b)	
** Tápanyag:		G	G	G	G	G,T	
	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	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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Paradicsom (b)	Újhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)		
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,80 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 4,80 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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):	230,2 / 962,6	298,8 / 1250,3	294,6 / 1232,8	224,8 / 940,2	266,8 / 1116,0	342,7 / 1433,9	0,0 / 0,0

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0001 Gyermekek

(Készült: 2025.05.06)

(Nem diétás menü)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
(*) 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						
Zsír (gr):	8,63	9,60	13,89	8,55	12,66	12,24
Telített zsírsav (gr):	0,60	1,33	4,75	0,14	3,27	1,06
Fehérje (gr):	9,27	12,44	13,42	9,44	10,58	14,42
Szénhidrát (gr):	28,42	25,25	28,52	26,64	27,13	43,33
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,50	0,17	0,00	0,46	0,17
Kalcium (Mgr):	182,80	181,80	185,40	180,00	183,60	180,00
Napi összesített energia						
Energia (KC/KJ):	836,3 / 3499,8	1098,8 / 4598,2	918,7 / 3612,5	815,9 / 3410,5	748,1 / 3135,9	832,9 / 3485,0
Zsír (gr):	27,43	38,20	32,93	27,94	43,59	23,61
Telített zsírsav (gr):	1,66	5,08	9,15	1,23	7,35	2,39
Fehérje (gr):	28,38	39,04	30,76	34,74	21,62	31,20
Szénhidrát (gr):	112,01	114,35	120,48	99,32	81,47	120,35
Cukor (gr):	10,00	21,00	10,00	5,00	5,00	20,00
össz.Só (gr):	1,49	2,56	1,34	0,63	1,98	0,54
Kalcium (Mgr):	253,62	532,63	439,17	340,77	364,31	494,53

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0003 Tipegő

(Készült: 2025.05.06)

(Nem diétás menü)

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntekSzombatVasárnap

(*) 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						
Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Házi napraforgós pulykah	Lazackrém (b)	Sonkakrém (b)	
* Allergén ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 0,75 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Póréhagyma (b)	Zöldpaprika (b)	
* Allergén ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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): 192,0 / 803,7	186,7 / 778,4	203,9 / 853,6	214,0 / 891,7	197,3 / 822,1	232,0 / 970,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 3,64	4,66	7,76	7,43	6,68	8,42	0,00
Telített zsírsav (gr): 1,09	0,95	2,05	1,09	1,28	1,33	0,00
Fehérje (gr): 4,49	6,61	5,11	8,71	5,07	12,66	0,00
Szénhidrát (gr): 33,14	27,78	26,46	25,60	27,46	25,77	0,00
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	1,02	0,07	0,14	0,04	0,38	0,00
Kalcium (Mgr): 3,78	37,07	8,27	14,33	7,74	182,80	0,00
Tízórai						
Ananászlé 100% (b)	Banános tejturmix (b)	Körtelé (b)	Actimel (b)	Eperlé (b)	Limonádé (b)	
* Allergén ** Tápanyag: EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	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): 81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	58,5 / 244,5	76,0 / 318,0	72,0 / 301,5	25,4 / 106,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 0,15	4,20	0,00	1,50	16,50	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,60	4,50	0,00	2,80	0,00	0,07	0,00
Szénhidrát (gr): 18,45	15,43	13,50	12,00	0,00	5,41	0,00
Cukor (gr): 0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	213,55	0,00	120,00	0,00	2,52	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0003 Tipegő

(Készült: 2025.05.06)

(Nem diétás menü)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Pulyka apróhús (b)	Főtt tojás (b)	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkecomb (b)	Tejbedara (b)	
* Allergén			E			G, T	
** Tápanyag:	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=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	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=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=204,75 ZS= 2,83 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=38,05 CK=15,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	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	Paradicsomos káposztafő	Kertészfőzelék (b)	Sós kamártás (b)	Burgonyafőzelék (b)	Karfiolfőzelék (b)	Kakaós szórát (b)	
** Tápanyag:	G	G, Z, T	T, G	T, G	T, G		
	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	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=189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH=29,50 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	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
** Tápanyag:	Banán (b)	Alma (b)	Főtt burgonya (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	
	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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= 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	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	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):	354,8 / 1485,3	271,9 / 1138,0	380,3 / 1359,6	353,4 / 1486,8	212,0 / 896,3	229,9 / 961,8	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,03	11,43	11,30	14,08	7,75	2,83	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,38	2,80	2,80	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,65	15,34	14,27	16,31	5,97	5,67	0,00
Szénhidrát (gr):	34,97	24,90	54,34	37,86	26,88	43,72	0,00
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	15,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	0,59	1,09	1,00	1,49	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	107,69	142,54	245,51	91,25	172,97	129,21	0,00

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
* Allergén	T	T	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Philadelphia krémsajt (b)	Köméta csmeilsonka krém	Pannónia sajtkrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Vanília krémtúró (b)	
** Tápanyag:	T		T	T	S	T	
	EN= 33,75 ZS= 3,15 TZS= 0,00 FH= 0,81 SZH= 0,65 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,00 ZS= 7,20 TZS= 2,67 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 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	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Rozs baguette (b)		Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	G	G	G		G		
	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	Újhagyma (b)	Búzakenyér (b)	Kígyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:				G		G	
	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,84 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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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= 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	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= 4,60 ZS= 0,04 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	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):	230,2 / 962,6	325,8 / 1363,3	321,6 / 1345,8	224,8 / 940,2	266,8 / 1116,0	361,3 / 1512,0	0,0 / 0,0

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0003 Tipegő

(Készült: 2025.05.06)

(Nem diétás menü)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
(*) 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						
Zsír (gr):	8,63	12,60	16,89	8,55	12,66	12,26
Telített zsírsav (gr):	0,60	2,28	5,70	0,14	3,27	1,09
Fehérje (gr):	9,27	12,44	13,42	9,44	10,58	16,47
Szénhidrát (gr):	28,42	25,25	28,52	26,64	27,13	45,67
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,51	0,19	0,00	0,46	0,17
Kalcium (Mgr):	182,80	181,80	185,40	180,00	183,60	180,00
Napi összesített energia						
Energia (KC/KJ):	858,0 / 3590,6	904,6 / 3781,9	964,3 / 3803,6	868,2 / 3636,6	748,1 / 3135,9	848,5 / 3550,5
Zsír (gr):	27,45	32,89	35,95	31,57	43,59	23,51
Telített zsírsav (gr):	1,70	3,23	10,13	4,04	7,35	2,43
Fehérje (gr):	30,01	38,89	32,80	37,26	21,62	34,88
Szénhidrát (gr):	114,97	93,35	122,82	102,11	81,47	120,57
Cukor (gr):	10,00	6,00	10,00	5,00	5,00	20,00
össz.Só (gr):	1,49	2,12	1,35	1,14	1,98	0,54
Kalcium (Mgr):	294,27	574,96	439,17	405,58	364,31	494,53

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0008 Laktózmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktózmentes)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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						
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén						T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Házi napraforgós pulykah	Lazackrém (b)	Sonka szelet (b)
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=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= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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)	Hónapos retek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Póréhagyma (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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= 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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
						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):	192,0 / 803,7	186,7 / 778,4	203,9 / 853,6	217,0 / 904,3	197,3 / 822,1	263,0 / 1100,1
Zsír (gr):	3,64	4,66	7,76	7,56	6,68	9,95
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	2,05	1,09	1,28	1,33
Fehérje (gr):	4,49	6,61	5,11	7,07	5,07	12,53
Szénhidrát (gr):	33,14	27,78	26,46	27,72	27,46	30,04
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	1,02	0,07	0,14	0,04	0,64
Kalcium (Mgr):	3,78	37,07	8,27	14,33	7,74	242,80

Tízórai						
	Ananászlé 100% (b)	Banános tejturmix (l)	Körtelé (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Eperlé (b)	Limonádé (b)
* Allergén		T		T		
** Tápanyag:	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52
						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):	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	58,5 / 244,5	176,0 / 736,0	72,0 / 301,5	25,4 / 106,2
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,00	5,40	16,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,60	4,50	0,00	7,20	0,00	0,07
Szénhidrát (gr):	18,45	15,28	13,50	22,80	0,00	5,41
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	240,00	0,00	2,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0008 Laktózmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktózmentes)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Tárkonyos pulykaragulev T,G,Z	Főtt tojás (b) E	Magyaros kiskagyló (b) E,G	Párolt csirkecomb (b) EN=27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Tejbedara (l) T,G EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	
* Allergén ** Tápanyag:	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=193,46 ZS=11,00 TZS= 0,00 FH=11,26 SZH=10,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 59,07	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=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	Paradicsomos káposztafő G	Tejberizs (l) T	Sós kamártás (l) T,G	Csemege uborka főétk. (b) M	Karfiolfőzelék (l) T,G	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
* Allergén ** Tápanyag:	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=337,00 ZS= 7,15 TZS= 0,00 FH=11,50 SZH=55,25 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=304,00	EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 93,05 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 5,63 SZH=11,64 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,30		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Szőlő (b) EN= 54,60 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH=12,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 19,74	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	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):	351,8 / 1472,5	530,5 / 2219,2	350,7 / 1229,3	298,2 / 1248,1	177,7 / 745,4	244,9 / 1024,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,03	18,15	8,18	10,33	4,07	5,63	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,07	22,76	14,15	15,42	5,91	8,67	0,00
Szénhidrát (gr):	34,35	65,79	54,13	32,96	26,66	38,22	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,41	1,12	0,49	1,51	0,26	0,00
Kalcium (Mgr):	67,04	363,07	235,41	26,44	160,27	249,21	0,00

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	
* Allergén ** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Viólfe növényi sajtkrém (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Köméta csirkemellsonka (EN= 86,80 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Laktózmentes sajt (b) T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	Köméta kem. sült sonkacr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Pick Borjúpárizsi felvágott S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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	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	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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):	301,2 / 1259,7	326,8 / 1367,3	317,4 / 1328,0	255,5 / 1068,5	294,8 / 1233,0	251,9 / 1053,7	0,0 / 0,0

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0008 Laktózmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktózmentes)

Hétfő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
(*) 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								
Zsír (gr):	13,68	11,00	14,89	9,65	14,06	9,16	0,00	
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,33	0,95	1,27	3,27	1,09	0,00	
Fehérje (gr):	9,96	13,94	14,32	13,22	12,08	10,32	0,00	
Szénhidrát (gr):	33,72	27,40	30,87	28,07	29,28	31,17	0,00	
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	
össz.Só (gr):	0,28	0,76	0,28	0,55	0,72	0,28	0,00	
Kalcium (Mgr):	242,80	241,80	389,40	240,00	243,60	240,00	0,00	
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	926,0 / 3875,0	1164,1 / 4867,1	930,5 / 3655,5	946,6 / 3956,8	741,9 / 3102,0	785,1 / 3284,1	0,0 /	0,0
Zsír (gr):	32,50	38,01	30,83	32,94	41,31	24,73	0,00	
Telített zsírsav (gr):	2,65	2,28	3,00	5,96	4,55	2,42	0,00	
Fehérje (gr):	31,12	47,81	33,58	42,92	23,06	31,59	0,00	
Szénhidrát (gr):	119,66	136,25	124,97	111,55	83,40	104,84	0,00	
Cukor (gr):	10,00	11,00	10,00	5,00	5,00	13,50	0,00	
össz.Só (gr):	1,77	3,38	1,46	1,17	2,27	1,17	0,00	
Kalcium (Mgr):	313,62	855,49	633,07	520,77	411,61	734,53	0,00	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0011 D-Tejmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Tejfehérje mentes)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Áfonyalekvár (b) EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Házi napraforgós pulykah M EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Sonka szelet (b) EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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 ** 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	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	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= 0,02 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hónapos retek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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	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	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	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	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): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	186,7 / 778,4 4,66 0,95 6,61 27,78 5,00 1,02 37,07	203,9 / 853,6 7,76 2,05 5,11 26,46 5,00 0,07 8,27	217,0 / 904,3 7,56 1,09 7,07 27,72 5,00 0,14 14,33	197,3 / 822,1 6,68 1,28 5,07 27,46 5,00 0,04 7,74	277,0 / 1160,1 6,45 1,33 6,89 47,44 0,00 0,38 242,80	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Tízórai							
** Tápanyag:	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Körtelé (b) EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi almás rizstejtermix (d Eperlé (b) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=122,48	Limonádé (b) EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	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): 81,0 / 339,0 Zsír (gr): 0,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,60 Szénhidrát (gr): 18,45 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	123,7 / 518,2 1,05 0,00 0,18 27,68 7,00 0,00 153,55	58,5 / 244,5 0,00 0,00 0,00 13,50 0,00 0,00 0,00	77,0 / 322,4 1,05 0,00 0,36 16,45 0,00 0,00 122,48	72,0 / 301,5 16,50 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	25,4 / 106,2 0,00 0,00 0,07 5,41 5,00 0,00 2,52	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0011 D-Tejmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Tejfehérje mentes)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

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

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Tárkonyos pulykaragulev	Főtt tojás (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rizstejbedara (d)		
* Allergén								
** Tápanyag:	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=180,81 ZS= 9,14 TZS= 0,00 FH=10,04 SZH=12,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 82,42	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=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
* Allergén								
** Tápanyag:	Paradicsomos káposztafő EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	Rizstejberizs (d) EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH=63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=184,00	Sóskamártás (d) EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,53 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42	Csemege uborka főétk. (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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:	Szőlő (b) EN= 54,60 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH=12,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 19,74	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Főtt burgonya (b) EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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	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):	351,8 / 1472,5	472,3 / 1977,3	344,6 / 1263,7	298,2 / 1248,1	179,8 / 754,4	195,9 / 820,2	0,0 / 0,0	
Zsír (gr):	15,03	10,87	7,21	10,33	3,55	1,08	0,00	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fehérje (gr):	16,07	14,31	12,60	15,42	5,06	2,85	0,00	
Szénhidrát (gr):	34,35	76,42	56,35	32,96	29,27	42,32	0,00	
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	
össz.Só (gr):	1,48	1,08	1,08	0,49	1,47	0,00	0,00	
Kalcium (Mgr):	67,04	266,42	219,16	26,44	160,27	129,21	0,00	

Uzsonna

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)		
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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								
** Tápanyag:	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 csirkemellsonka (b) EN= 86,80 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 0,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonkagr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 3,12 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Pick Borjúpárizsi felvágott EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
* Allergén								
** Tápanyag:	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
* Allergén								
** Tápanyag:	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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= 4,32 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	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	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) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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	Kigyóuborka (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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):	315,2 / 1319,7	340,8 / 1427,3	314,0 / 1315,2	269,5 / 1128,5	308,8 / 1293,0	265,9 / 1113,7	0,0 / 0,0	
Zsír (gr):	10,18	7,50	9,99	6,15	10,56	5,66	0,00	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0011 D-Tejmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Tejfehérje mentes)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
(*) 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							
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,33	0,95	1,27	3,27	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,32	8,30	3,88	7,58	6,44	4,68	0,00
Szénhidrát (gr):	51,12	44,80	51,77	45,47	46,68	48,57	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,50	0,02	0,29	0,46	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	242,80	241,80	245,40	240,00	243,60	240,00	0,00
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):	940,0 / 3935,0	1123,6 / 4701,2	921,0 / 3677,0	861,6 / 3603,2	758,0 / 3171,0	764,1 / 3200,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	29,00	24,08	24,96	25,09	37,29	13,18	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,65	2,28	3,00	2,36	4,55	2,42	0,00
Fehérje (gr):	25,48	29,40	21,59	30,44	16,57	14,49	0,00
Szénhidrát (gr):	137,06	176,68	148,08	122,60	103,41	143,74	0,00
Cukor (gr):	10,00	17,00	10,00	5,00	5,00	13,50	0,00
össz.Só (gr):	1,51	2,60	1,17	0,91	1,97	0,39	0,00
Kalcium (Mgr):	313,62	698,84	472,82	403,24	411,61	614,53	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

(Készült: 2025.05.06)

(Tej tojásmentes)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Áfonyalekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Padlizsánkrém (d) EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	Házi napraforgós pulykah M EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Sonka szelet (b) EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 0,02 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) * 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	Hónapos retek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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	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	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	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	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): 192,0 / 803,7 Zsír (gr): 3,64 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 33,14 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	186,7 / 778,4 4,66 0,95 6,61 27,78 5,00 1,02 37,07	171,0 / 715,9 4,15 1,09 5,08 26,34 5,00 0,02 13,17	217,0 / 904,3 7,56 1,09 7,07 27,72 5,00 0,14 14,33	197,3 / 822,1 6,68 1,28 5,07 27,46 5,00 0,04 7,74	277,0 / 1160,1 6,45 1,33 6,89 47,44 0,00 0,38 242,80	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Tízórai

Ananászlé 100% (b) ** Tápanyag: EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	Körtelé (b) EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi almás rizstejtermix (d Eperlé (b) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=122,48	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Limonádé (b) EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	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): 81,0 / 339,0 Zsír (gr): 0,15 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,60 Szénhidrát (gr): 18,45 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	123,7 / 518,2 1,05 0,00 0,18 27,68 7,00 0,00 153,55	58,5 / 244,5 0,00 0,00 0,00 13,50 0,00 0,00 0,00	77,0 / 322,4 1,05 0,00 0,36 16,45 0,00 0,00 122,48	72,0 / 301,5 16,50 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	25,4 / 106,2 0,00 0,00 0,07 5,41 5,00 0,00 2,52	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

(Készült: 2025.05.06)

(Tej tojásmentes)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Ébéd

	Sült sertéskaraj (b)	Tárkonyos pulykaragulev Z	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkecomb (b)	Rizstejbedara (d) G	
* Allergén ** Tápanyag:	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=180,81 ZS= 9,14 TZS= 0,00 FH=10,04 SZH=12,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 82,42	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsomos káposztafő G	Rizstejberizs (d)	Sóskamártás (d) G	Durum tészta köret (d) G	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G	Kakaós szórát (b)	
* Allergén ** Tápanyag:	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=291,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 4,27 SZH=63,70 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=184,00	EN=128,52 ZS= 2,20 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=23,50 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=135,42	EN=188,28 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=36,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	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
	Szőlő (b)		Főtt burgonya (b)	Csemege uborka főétk. (b) M	Banán (b)	Alma (b)	
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 54,60 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 19,74	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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** 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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	351,8 / 1472,5	472,3 / 1977,3	372,8 / 1381,8	357,8 / 1497,8	179,8 / 754,4	195,9 / 820,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,03	10,87	4,99	10,67	3,55	1,08	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,07	14,31	21,25	17,24	5,06	2,85	0,00
Szénhidrát (gr):	34,35	76,42	58,15	45,90	29,27	42,32	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,08	2,06	1,47	1,47	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	67,04	266,42	211,74	19,24	160,27	129,21	0,00

Uzsonna

	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	Rizstej (d)	
** Tápanyag:	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Violife növényi sajtkrém (	Köméta csirkemellsonka (	Violife növényi sajt szelet	Köméta kem. sült sonkacr	Pick Borjúpárizsi felvágott	Csurgatott méz (b) S	
* Allergén ** 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= 86,80 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén ** Tápanyag:	G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b)	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Hagymás kenyér (b) G	Búzakenyér (b) G	
* Allergén ** Tápanyag:	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	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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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= 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) EN= 4,80 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	Koktélparadicsom (b) EN= 4,80 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóuborka (b) EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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):	315,2 / 1319,7	340,8 / 1427,3	314,0 / 1315,2	269,5 / 1128,5	308,8 / 1293,0	265,9 / 1113,7	0,0 / 0,0

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

(Készült: 2025.05.06)

(Tej tojásmentes)

Hétfő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
(*) 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								
Zsír (gr):	10,18	7,50	9,99	6,15	10,56	5,66	0,00	
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,33	0,95	1,27	3,27	1,09	0,00	
Fehérje (gr):	4,32	8,30	3,88	7,58	6,44	4,68	0,00	
Szénhidrát (gr):	51,12	44,80	51,77	45,47	46,68	48,57	0,00	
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	
össz.Só (gr):	0,02	0,50	0,02	0,29	0,46	0,02	0,00	
Kalcium (Mgr):	242,80	241,80	245,40	240,00	243,60	240,00	0,00	
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	940,0 / 3935,0	1123,6 / 4701,2	916,4 / 3657,4	921,2 / 3853,0	758,0 / 3171,0	764,1 / 3200,1	0,0 /	0,0
Zsír (gr):	29,00	24,08	19,13	25,43	37,29	13,18	0,00	
Telített zsírsav (gr):	2,65	2,28	2,04	2,36	4,55	2,42	0,00	
Fehérje (gr):	25,48	29,40	30,21	32,26	16,57	14,49	0,00	
Szénhidrát (gr):	137,06	176,68	149,76	135,55	103,41	143,74	0,00	
Cukor (gr):	10,00	17,00	10,00	5,00	5,00	13,50	0,00	
össz.Só (gr):	1,51	2,60	2,09	1,90	1,97	0,39	0,00	
Kalcium (Mgr):	313,62	698,84	470,31	396,04	411,61	614,53	0,00	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktóz és tojásment.)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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						
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén						T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Áfonyalekvár (b)	Házi csirkemájkrém (b)	Padlizsánkrém (d)	Házi napraforgós pulykah	Lazackrém (b)	Sonka szelet (b)
* Allergén		M		M	H,M	
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 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
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén		G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Póréhagyma (b)	Német zsemle (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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= 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)
** 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	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= 4,00 ZS= 0,06 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
						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):	192,0 / 803,7	186,7 / 778,4	171,0 / 715,9	217,0 / 904,3	197,3 / 822,1	263,0 / 1100,1
Zsír (gr):	3,64	4,66	4,15	7,56	6,68	9,95
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	1,09	1,09	1,28	1,33
Fehérje (gr):	4,49	6,61	5,08	7,07	5,07	12,53
Szénhidrát (gr):	33,14	27,78	26,34	27,72	27,46	30,04
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	1,02	0,02	0,14	0,04	0,64
Kalcium (Mgr):	3,78	37,07	13,17	14,33	7,74	242,80

Tízórai						
	Ananászlé 100% (b)	Banános tejturmix (l)	Körtelé (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Eperlé (b)	Limonádé (b)
* Allergén		T		T		
** Tápanyag:	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52
						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):	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	58,5 / 244,5	176,0 / 736,0	72,0 / 301,5	25,4 / 106,2
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,00	5,40	16,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,60	4,50	0,00	7,20	0,00	0,07
Szénhidrát (gr):	18,45	15,28	13,50	22,80	0,00	5,41
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	240,00	0,00	2,52

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktóz és tojásment.)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Tárkonyos pulykaragulev T,G,Z	Párolt csirkemell (b)	Sertés apróhús (b)	Párolt csirkecomb (b)	Tejbedara (l) T,G	
* Allergén ** Tápanyag:	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=193,46 ZS=11,00 TZS= 0,00 FH=11,26 SZH=10,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 59,07	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsomos káposztafő G	Tejberizs (l) T	Sós kamártás (l) T,G	Durum tészta köret (d) G	Karfiolfőzelék (l) T,G	Kakaós szórát (b)	
* Allergén ** Tápanyag:	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=337,00 ZS= 7,15 TZS= 0,00 FH=11,50 SZH=55,25 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=304,00	EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67	EN=188,28 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=36,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN= 93,05 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 5,63 SZH=11,64 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,30	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
	Szőlő (b)		Főtt burgonya (b)	Csemege uborka főétk. (b) M	Banán (b)	Alma (b)	
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 54,60 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 19,74	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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 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
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	351,8 / 1472,5	530,5 / 2219,2	378,9 / 1347,4	357,8 / 1497,8	177,7 / 745,4	244,9 / 1024,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,03	18,15	5,96	10,67	4,07	5,63	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,07	22,76	22,81	17,24	5,91	8,67	0,00
Szénhidrát (gr):	34,35	65,79	55,94	45,90	26,66	38,22	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,41	2,10	1,47	1,51	0,26	0,00
Kalcium (Mgr):	67,04	363,07	227,99	19,24	160,27	249,21	0,00

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	Laktózmentes tej (b) T	
* Allergén ** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 0,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=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= 0,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Violife növényi sajtkrém (b)	Kométa csirkemellsonka (b)	Laktózmentes sajt (b) T	Kométa kem. sült sonkacr	Pick Borjúpárizsi felvágott S	Csurgatott méz (b)	
* Allergén ** 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= 86,80 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	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= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Hagymás kenyér (b) G	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
* Allergén ** Tápanyag:	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Kaliforniai paprika (b) G	Búza kenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búza kenyér (b) G	Hagymás kenyér (b) G	Búza kenyér (b) G	
* Allergén ** Tápanyag:	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	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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Újhagyma (b) EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	Koktél paradicsom (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	Kigyó uborka (b) 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= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktóz és tojásment.)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
(*) 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							
Energia (KC/KJ):	301,2 / 1259,7	326,8 / 1367,3	317,4 / 1328,0	255,5 / 1068,5	294,8 / 1233,0	251,9 / 1053,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	13,68	11,00	14,89	9,65	14,06	9,16	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,33	0,95	1,27	3,27	1,09	0,00
Fehérje (gr):	9,96	13,94	14,32	13,22	12,08	10,32	0,00
Szénhidrát (gr):	33,72	27,40	30,87	28,07	29,28	31,17	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,76	0,28	0,55	0,72	0,28	0,00
Kalcium (Mgr):	242,80	241,80	389,40	240,00	243,60	240,00	0,00
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):	926,0 / 3875,0	1164,1 / 4867,1	925,9 / 3635,8	1006,2 / 4206,5	741,9 / 3102,0	785,1 / 3284,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	32,50	38,01	25,00	33,28	41,31	24,73	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,65	2,28	2,04	5,96	4,55	2,42	0,00
Fehérje (gr):	31,12	47,81	42,21	44,74	23,06	31,59	0,00
Szénhidrát (gr):	119,66	136,25	126,65	124,50	83,40	104,84	0,00
Cukor (gr):	10,00	11,00	10,00	5,00	5,00	13,50	0,00
össz.Só (gr):	1,77	3,38	2,39	2,16	2,27	1,17	0,00
Kalcium (Mgr):	313,62	855,49	630,56	513,57	411,61	734,53	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktóz és zbarsóment)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	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
	Áfonyalekvár (b) EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi csirkemájkrém (b) M EN= 51,84 ZS= 3,60 TZS= 0,95 FH= 3,16 SZH= 1,52 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 27,35	Padlizsánkrém (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Házi napraforgós pulykah M EN= 87,42 ZS= 6,86 TZS= 0,95 FH= 4,17 SZH= 1,78 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 10,55	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 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
* 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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hónapos retek (b) EN= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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):	192,0 / 803,7	186,7 / 778,4	203,9 / 853,6	217,0 / 904,3	197,3 / 822,1	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,64	4,66	7,76	7,56	6,68	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	2,05	1,09	1,28	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,49	6,61	5,11	7,07	5,07	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	33,14	27,78	26,46	27,72	27,46	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	1,02	0,07	0,14	0,04	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	37,07	8,27	14,33	7,74	0,00	0,00

Tízórai

* Allergén ** Tápanyag:	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános tejturmix (l) T EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	Körtelé (b) EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Eperlé (b) EN= 72,00 ZS=16,50 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
	Energia (KC/KJ): 81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	58,5 / 244,5	176,0 / 736,0	72,0 / 301,5	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,15	4,20	0,00	5,40	16,50	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,60	4,50	0,00	7,20	0,00	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	18,45	15,28	13,50	22,80	0,00	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktóz és zbarsóment)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

(*) 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

Ebéd

	Sült sertéskaraj (b)	Tárkonyos pulykaragulev	Főtt tojás (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Párolt csirkecomb (b)		
* Allergén		T,G,Z	E	E,G			
** Tápanyag:	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=193,46 ZS=11,00 TZS= 0,00 FH=11,26 SZH=10,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 59,07	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=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	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
* Allergén	Paradicsomos káposztafő	Tejberizs (I)	Sóska mártás (I)	Csemege uborka főétk. (b)	Karfiófőzelék (I)		
** Tápanyag:	G	T	T,G	M	T,G		
	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,84 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=337,00 ZS= 7,15 TZS= 0,00 FH=11,50 SZH=55,25 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=304,00	EN=134,62 ZS= 3,17 TZS= 0,00 FH= 5,08 SZH=21,29 CK= 5,00 SÓ= 0,14 KA=151,67	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,24 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 93,05 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 5,63 SZH=11,64 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,30	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
** Tápanyag:	Szőlő (b)		Főtt burgonya (b)	Alma (b)	Banán (b)		
	EN= 54,60 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH=12,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 19,74	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= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH=19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	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= 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
** Tápanyag:			Banán (b)				
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	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):	351,8 / 1472,5	530,5 / 2219,2	350,7 / 1229,3	298,2 / 1248,1	177,7 / 745,4	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	15,03	18,15	8,18	10,33	4,07	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	16,07	22,76	14,15	15,42	5,91	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	34,35	65,79	54,13	32,96	26,66	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,48	1,41	1,12	0,49	1,51	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	67,04	363,07	235,41	26,44	160,27	0,00	0,00

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)		
* Allergén	T	T	T	T	T		
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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
* Allergén	Viófe növényi sajtkrém (	Köméte csirkemellsonka (	Laktózmentes sajt (b)	Köméte kem. sült sonkacr	Pick Borjúpárizsi felvágott		
** Tápanyag:	S	T	T	S	S		
	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= 86,80 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	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= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 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
* Allergén	Hagymás kenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)		
** Tápanyag:	G						
	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Kaliforniai paprika (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)		
** Tápanyag:	G	G	G	G	G		
	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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
** Tápanyag:		Paradicsom (b)	Újhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)		
	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,84 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 1,13 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,40	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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60	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):	301,2 / 1259,7	326,8 / 1367,3	317,4 / 1328,0	255,5 / 1068,5	294,8 / 1233,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

Étlap 2025.05.12 - 2025.05.18

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

(Készült: 2025.05.06)

(Laktóz és zörsómentes)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
(*) C=Csillagfűt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller (**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium						
Zsír (gr):	13,68	11,00	14,89	9,65	14,06	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,55	1,33	0,95	1,27	3,27	0,00
Fehérje (gr):	9,96	13,94	14,32	13,22	12,08	0,00
Szénhidrát (gr):	33,72	27,40	30,87	28,07	29,28	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,76	0,28	0,55	0,72	0,00
Kalcium (Mgr):	242,80	241,80	389,40	240,00	243,60	0,00
Napi összesített energia						
Energia (KC/KJ):	926,0 / 3875,0	1164,1 / 4867,1	930,5 / 3655,5	946,6 / 3956,8	741,9 / 3102,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	32,50	38,01	30,83	32,94	41,31	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,65	2,28	3,00	5,96	4,55	0,00
Fehérje (gr):	31,12	47,81	33,58	42,92	23,06	0,00
Szénhidrát (gr):	119,66	136,25	124,97	111,55	83,40	0,00
Cukor (gr):	10,00	11,00	10,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,77	3,38	1,46	1,17	2,27	0,00
Kalcium (Mgr):	313,62	855,49	633,07	520,77	411,61	0,00