

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(\* ) C=Csilagfűrt 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)
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	T	M	T	E, M	
** Tápanyag:	EN= 58,72   ZS= 4,11   TZS= 1,40 FH= 3,64   SZH= 1,36   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 46,37	EN= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	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= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 0,53   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Francia baguette (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH=21,88   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= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Hónapas rettek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Kígyóborka (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH=20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	193,6 / 808,7	215,2 / 896,8	180,3 / 754,7	210,3 / 880,3	215,0 / 900,1
Zsír (gr):	5,17	6,91	4,32	8,23	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,40	1,09	0,11	1,91	1,09
Fehérje (gr):	7,09	7,38	4,47	3,96	2,86
Szénhidrát (gr):	27,61	28,28	28,66	28,37	42,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,04	0,00	0,07	0,02
Kalcium (Mgr):	56,09	7,38	3,78	11,87	3,78

## Tízórai

	Körtelék (b)	Banános tejturmix (b)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (b)	Őszibaracklé (b)
* Allergén	T	T		T	
** Tápanyag:	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=120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH=15,43   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA=213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=115,22   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,62   SZH=13,88   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=200,13	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH=18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	15,43	18,00	13,88	18,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	200,13	0,00

## Ébéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Tojásfelfújt (b)	Csirkebecsinált leves (b)	Sertés aprópecsenye (b)	Csöbenschült brokkoli csme
* Allergén	G, H	T, G, E	T, G, Z		T, G, E
** Tápanyag:	EN=183,80   ZS=10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH=13,20   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN=152,58   ZS= 8,63   TZS= 0,03 FH= 8,61   SZH=11,66   CK= 0,00 SÓ= 0,50   KA= 46,25	EN=186,04   ZS= 9,64   TZS= 3,50 FH=13,15   SZH= 9,77   CK= 0,00 SÓ= 0,51   KA=111,91	EN=158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH=12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN=304,56   ZS=16,38   TZS= 2,25 FH=20,10   SZH=17,15   CK= 0,00 SÓ= 1,16   KA=104,91
* Allergén	Burgonya püré (b)	Parajfőzelék (b)	Kakaós eper kevert süte	Cukkinifőzelék (b)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN=135,95   ZS= 4,05   TZS= 0,00 FH= 3,55   SZH=20,76   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 43,35	EN=160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH=14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07	EN=299,62   ZS=11,75   TZS= 1,89 FH= 5,09   SZH=41,48   CK=22,75 SÓ= 0,01   KA= 36,19	EN= 92,33   ZS= 4,70   TZS= 2,38 FH= 4,61   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 78,63	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén	Alma (b)	Sárgadinnye (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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
Energia (KC/KJ):	344,9 / 1443,8	334,6 / 1332,4	485,7 / 2047,1	308,6 / 1298,1	318,1 / 1337,6
Zsír (gr):	14,77	15,50	21,39	14,44	16,47
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,03	5,39	2,38	2,25
Fehérje (gr):	11,67	15,77	18,24	17,48	20,37
Szénhidrát (gr):	39,63	30,91	51,25	34,28	20,39
Cukor (gr):	0,00	0,00	22,75	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,49	0,52	1,49	1,16
Kalcium (Mgr):	47,81	108,33	148,10	157,39	110,58

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

## Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Nem diétás menü)

### Menü: 0001 Gyermekek

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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

### Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
* Allergén	Trappista sajtkrém (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém	Medve kockasajt (b)	Kométa kem. sült sonka (b)
** Tápanyag:	T EN= 77,70   ZS= 6,90   TZS= 0,95 FH= 3,75   SZH= 0,17   CK= 0,00 SÓ= 0,17   KA= 90,00	S EN= 74,00   ZS= 7,20   TZS= 2,67 FH= 2,20   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,46   KA= 0,00	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	T EN= 49,20   ZS= 4,00   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,92   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 84,00	EN= 20,60   ZS= 0,60   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00
* Allergén	Kiskifli (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)
** 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	G EN=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   CK= 0,00 SÓ= 0,46   KA= 0,00	G EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G,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= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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

Energia (KC/KJ):	244,1 / 1021,0	266,8 / 1116,0	245,3 / 1022,0	215,6 / 901,7	232,0 / 970,5
Zsír (gr):	11,68	12,66	8,88	8,78	8,42
Telített zsírsav (gr):	1,06	3,27	0,95	2,71	1,33
Fehérje (gr):	10,54	10,58	11,07	9,37	12,66
Szénhidrát (gr):	22,87	27,13	29,64	24,35	25,77
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,46	1,02	0,40	0,38
Kalcium (Mgr):	271,80	183,60	211,31	264,00	182,80

### Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	841,0 / 3518,0	936,8 / 3847,5	980,3 / 4113,3	849,7 / 3561,7	834,1 / 3797,7
Zsír (gr):	31,62	39,27	34,75	35,65	28,73
Telített zsírsav (gr):	3,00	4,39	6,45	7,00	4,67
Fehérje (gr):	29,31	38,23	33,93	35,43	36,04
Szénhidrát (gr):	103,61	101,76	127,55	100,87	106,26
Cukor (gr):	5,00	6,00	27,75	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,99	1,98	1,54	1,96	1,55
Kalcium (Mgr):	375,69	512,86	363,19	633,39	297,16

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

(\* ) C=Csilagfűrt 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

	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Körözött (b)</b>	<b>Lencses csirkehúskrém (b)</b>	<b>Magyaros vajkrém (b)</b>	<b>Padlizsánkrém (b)</b>	<b>Csurgatott akácmez (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 58,72   ZS= 4,11   TZS= 1,40 FH= 3,64   SZH= 1,36   CK= 0,00 SÓ= 0,11   KA= 46,37	EN= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	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= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 0,53   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Francia baguette (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH= 21,88   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
* Allergén	<b>Hónapos retek (b)</b>	<b>Tricolor paprika (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Kígyóborka (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 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
Energia (KC/KJ):	193,6 / 808,7	212,2 / 884,2	180,3 / 754,7	210,3 / 880,3	212,0 / 887,5
Zsír (gr):	5,17	6,78	4,32	8,23	3,56
Telített zsírsav (gr):	1,40	1,09	0,11	1,91	1,09
Fehérje (gr):	7,09	9,01	4,47	3,96	4,49
Szénhidrát (gr):	27,61	26,17	28,66	28,37	39,98
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,04	0,00	0,07	0,02
Kalcium (Mgr):	56,09	7,38	3,78	11,87	3,78

### Tízórai

	<b>Körtelék (b)</b>	<b>Banános tejturmix (b)</b>	<b>Narancslé 100%-os (b)</b>	<b>Házi mangós smoothie (b)</b>	<b>Őszibaracklé (b)</b>
* Allergén	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>
** Tápanyag:	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= 120,13   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 15,43   CK= 1,00 SÓ= 0,00   KA= 213,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 115,22   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,62   SZH= 13,88   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 200,13	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	15,43	18,00	13,88	18,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	200,13	0,00

### Ébéd

	<b>Panírozott tőkehalfilék (b)</b>	<b>Tojásfelfújt (b)</b>	<b>Párolt csirkemell (b)</b>	<b>Sertés aprópecsenye (b)</b>	<b>Párolt csirkemell (b)</b>
* Allergén	<b>G,H</b>	<b>T,G,E</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>
** Tápanyag:	EN= 183,80   ZS= 10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH= 13,20   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN= 152,58   ZS= 8,63   TZS= 0,03 FH= 8,61   SZH= 11,66   CK= 0,00 SÓ= 0,50   KA= 46,25	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= 158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH= 12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN= 94,25   ZS= 2,58   TZS= 0,00 FH= 15,10   SZH= 2,04   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 8,58
* Allergén	<b>T</b>	<b>G,T</b>	<b>G,Z,T</b>	<b>T,G</b>	<b>G,T</b>
** Tápanyag:	EN= 135,95   ZS= 4,05   TZS= 0,00 FH= 3,55   SZH= 20,76   CK= 0,00 SÓ= 0,99   KA= 43,35	EN= 160,61   ZS= 6,75   TZS= 0,00 FH= 6,65   SZH= 14,28   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 62,07	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= 92,33   ZS= 4,70   TZS= 2,38 FH= 4,61   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 78,63	EN= 105,02   ZS= 2,29   TZS= 0,82 FH= 5,29   SZH= 13,72   CK= 0,00 SÓ= 1,03   KA= 49,80
* Allergén	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>G</b>
** Tápanyag:	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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= 57,65   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 13,29   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 60,39	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
Energia (KC/KJ):	344,9 / 1443,8	334,6 / 1332,4	260,4 / 1089,9	308,6 / 1298,1	212,8 / 890,7
Zsír (gr):	14,77	15,50	4,35	14,44	4,96
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,03	0,00	2,38	0,82
Fehérje (gr):	11,67	15,77	19,70	17,48	20,66
Szénhidrát (gr):	39,63	30,91	33,37	34,28	19,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,49	1,08	1,49	2,02
Kalcium (Mgr):	47,81	108,33	197,81	157,39	64,05

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

## Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00	EN= 84,00   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,50   SZH= 7,05   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA=180,00
* Allergén	Trappista sajtkrém (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém	Medve kockasajt (b)	Kométa kem. sült sonkagr
** Tápanyag:	EN= 77,70   ZS= 6,90   TZS= 0,95 FH= 3,75   SZH= 0,17   CK= 0,00 SÓ= 0,17   KA= 90,00	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= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 49,20   ZS= 4,00   TZS= 2,60 FH= 2,40   SZH= 0,92   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 84,00	EN= 42,45   ZS= 3,45   TZS= 1,13 FH= 2,70   SZH= 0,15   CK= 0,00 SÓ= 0,29   KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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=106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH=19,64   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	Paradicsom (b)	Kígyóborka (b)	Póréhagyma (b)	Koktélpáradicsom (b)	Zöldpaprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 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):	262,7 / 1099,1	266,8 / 1116,0	245,3 / 1022,0	234,2 / 979,8	226,9 / 949,0
Zsír (gr):	11,70	12,66	8,88	8,80	8,27
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,27	0,95	2,74	1,27
Fehérje (gr):	12,59	10,58	11,07	11,42	11,76
Szénhidrát (gr):	25,22	27,13	29,64	26,69	25,72
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,17	0,46	1,02	0,40	0,29
Kalcium (Mgr):	271,80	183,60	211,31	264,00	182,80
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	859,7 / 3596,1	933,8 / 3834,9	755,0 / 3156,2	868,3 / 3639,8	720,6 / 3316,7
Zsír (gr):	31,64	39,14	17,71	35,67	16,94
Telített zsírsav (gr):	3,03	4,40	1,06	7,03	3,19
Fehérje (gr):	31,35	39,86	35,39	37,48	37,06
Szénhidrát (gr):	105,95	99,64	109,67	103,22	102,70
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,99	1,98	2,10	1,96	2,32
Kalcium (Mgr):	375,69	512,86	412,90	633,39	250,63

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

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

### Reggeli

	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Sonkakrém (b)</b>	<b>Lencses csirkekrém (b)</b>	<b>Laktózmentes kockasajt (b)</b>	<b>Padlizsánkrém (b)</b>	<b>Csurgatott akácmez (b)</b>
** Tápanyag:	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= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00	EN= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 0,53   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>	<b>Francia baguette (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH= 21,88   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= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Hónapok rettek (b)</b>	<b>Tricolor paprika (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Kígyóborka (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	182,5 / 764,8	215,2 / 896,8	204,2 / 854,6	210,3 / 880,3	215,0 / 900,1
Zsír (gr):	4,66	6,91	6,58	8,23	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,19	1,09	4,11	1,91	1,09
Fehérje (gr):	7,04	7,38	6,45	3,96	2,86
Szénhidrát (gr):	26,46	28,28	27,89	28,37	42,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,38	0,04	0,40	0,07	0,02
Kalcium (Mgr):	9,72	7,38	73,78	11,87	3,78

### Tízórai

	<b>Körtelék (b)</b>	<b>Laktózmentes gyümölcs j</b>	<b>Narancslé 100%-os (b)</b>	<b>Házi mangós smoothie (l)</b>	<b>Őszibaracklé (b)</b>
* Allergén	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>
** Tápanyag:	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= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 115,22   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,62   SZH= 13,73   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 200,13	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	176,0 / 736,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	5,40	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	7,20	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	22,80	18,00	13,73	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	0,00	200,13	0,00

### Ébéd

	<b>Panírozott tőkehalfilé (b)</b>	<b>Főtt tojás (b)</b>	<b>Csirkebecsinált leves (l)</b>	<b>Sertés aprópecsenye (b)</b>	<b>Csöbenschült brokkoli csme</b>
* Allergén	<b>G, H</b>	<b>E</b>	<b>T, G, Z</b>	<b>T</b>	<b>T, G</b>
** Tápanyag:	EN= 183,80   ZS= 10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH= 13,20   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00	EN= 169,99   ZS= 7,64   TZS= 0,00 FH= 13,48   SZH= 10,11   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 79,41	EN= 158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH= 12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN= 312,20   ZS= 16,96   TZS= 4,85 FH= 21,18   SZH= 16,32   CK= 0,00 SÓ= 1,29   KA= 184,10
* Allergén	<b>T</b>	<b>T, G</b>	<b>T</b>	<b>T, G</b>	<b>T, G</b>
** Tápanyag:	EN= 136,20   ZS= 4,05   TZS= 0,95 FH= 3,53   SZH= 20,70   CK= 0,00 SÓ= 0,25   KA= 43,35	EN= 149,41   ZS= 6,19   TZS= 0,00 FH= 6,05   SZH= 13,31   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 38,07	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= 62,74   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 4,49   SZH= 17,72   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 68,53	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
** Tápanyag:	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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
Energia (KC/KJ):	345,1 / 1444,8	236,8 / 923,2	507,0 / 2120,8	279,1 / 1167,8	325,7 / 1363,5
Zsír (gr):	14,77	11,11	14,79	11,32	17,05
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	4,85
Fehérje (gr):	11,65	13,00	24,98	17,35	21,45
Szénhidrát (gr):	39,57	18,52	65,36	34,07	19,56
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,02	0,91	1,51	1,29
Kalcium (Mgr):	47,81	54,07	383,41	147,29	189,77

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

## Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Laktózmentes)

### Menü: 0008 Laktózmentes

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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

## Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
<b>* Allergén</b>	T	T	T	T	T
<b>** Tápanyag:</b>	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
<b>* Allergén</b>	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém M	Laktózmentes kockasajt ( T	Kométa kem. sült sonka (b
<b>** Tápanyag:</b>	EN= 94,20   ZS= 8,20   TZS= 0,95 FH= 4,80   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA=144,00	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= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00	EN= 20,60   ZS= 0,60   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
<b>* Allergén</b>	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
<b>** Tápanyag:</b>	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=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
<b>* Allergén</b>	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)
<b>** Tápanyag:</b>	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
<b>** Tápanyag:</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= 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	<b>Zöldpaprika (b)</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
<b>Energia (KC/KJ):</b>	307,2 / 1285,1	294,8 / 1233,0	273,3 / 1139,0	276,6 / 1157,0	260,0 / 1087,5
<b>Zsír (gr):</b>	14,40	14,06	10,28	12,20	9,82
<b>Telített zsírsav (gr):</b>	1,09	3,27	0,95	4,14	1,33
<b>Fehérje (gr):</b>	15,14	12,08	12,57	12,92	14,16
<b>Szénhidrát (gr):</b>	27,50	29,28	31,79	28,02	27,92
<b>Cukor (gr):</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>össz.Só (gr):</b>	0,28	0,72	1,28	0,66	0,64
<b>Kalcium (Mgr):</b>	385,80	243,60	271,31	310,00	242,80
<b>Napi összesített energia</b>					
<b>Energia (KC/KJ):</b>	893,3 / 3739,1	922,9 / 3789,0	1053,4 / 4403,8	881,1 / 3686,7	869,7 / 3940,6
<b>Zsír (gr):</b>	33,83	37,48	31,80	35,95	30,70
<b>Telített zsírsav (gr):</b>	3,77	7,96	5,06	6,05	7,27
<b>Fehérje (gr):</b>	33,83	39,66	44,16	38,86	38,61
<b>Szénhidrát (gr):</b>	107,03	98,89	143,04	104,19	107,57
<b>Cukor (gr):</b>	5,00	5,00	10,00	5,00	5,00
<b>össz.Só (gr):</b>	1,62	1,78	2,60	2,44	1,94
<b>Kalcium (Mgr):</b>	443,33	545,06	728,50	669,29	436,35

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

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

### Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	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= 75,68   ZS= 7,17   TZS= 1,91 FH= 0,53   SZH= 2,17   CK= 0,00 SÓ= 0,07   KA= 4,49	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH= 21,88   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
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   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
Energia (KC/KJ):	182,5 / 764,8	215,2 / 896,8	183,0 / 766,0	210,3 / 880,3	215,0 / 900,1
Zsír (gr):	4,66	6,91	4,03	8,23	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,19	1,09	1,24	1,91	1,09
Fehérje (gr):	7,04	7,38	6,75	3,96	2,86
Szénhidrát (gr):	26,46	28,28	27,94	28,37	42,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,38	0,04	0,29	0,07	0,02
Kalcium (Mgr):	9,72	7,38	3,78	11,87	3,78

### Tízórai

	Körtélé (b)	Banános smoothie (d)	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (d)	Őszibaracklé (b)
** Tápanyag:	EN= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 7,80   SZH= 13,50   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 123,73   ZS= 1,05   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 27,68   CK= 7,00 SÓ= 0,00   KA= 153,55	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 12,58   SZH= 12,81   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 125,72   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 0,39   SZH= 26,78   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 200,13	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 16,14   SZH= 19,68   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5	125,7 / 526,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	1,05	0,15	1,58	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,18	0,15	0,39	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	27,68	18,00	26,78	18,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	0,00	200,13	0,00

### Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Főtt tojás (b)	Csirkebecsinált leves (d)	Sertés aprópecsenye (b)	Csöbentsült brokkoli csme
* Allergén	G, H	E	G, Z		G
** Tápanyag:	EN= 183,80   ZS= 10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH= 23,31   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,26   SZH= 23,49   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00	EN= 153,19   ZS= 4,96   TZS= 0,00 FH= 4,27   SZH= 63,70   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 115,41	EN= 158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH= 12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN= 227,91   ZS= 8,40   TZS= 1,48 FH= 16,14   SZH= 19,68   CK= 0,00 SÓ= 1,05   KA= 41,81
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 138,30   ZS= 3,53   TZS= 0,95 FH= 2,68   SZH= 23,31   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 43,35	EN= 187,71   ZS= 6,34   TZS= 0,00 FH= 5,26   SZH= 23,49   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 122,53	EN= 291,50   ZS= 1,73   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 77,44   ZS= 1,26   TZS= 0,00 FH= 3,68   SZH= 22,99   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 92,53	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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
Energia (KC/KJ):	347,2 / 1453,8	275,1 / 1083,9	444,7 / 1861,6	293,8 / 1229,6	241,4 / 1011,1
Zsír (gr):	14,25	11,26	6,68	11,01	8,49
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	1,48
Fehérje (gr):	10,80	12,20	16,85	16,54	16,41
Szénhidrát (gr):	42,18	28,71	76,51	39,34	22,92
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	0,98	0,59	1,47	1,05
Kalcium (Mgr):	47,81	138,53	299,41	171,29	47,48

### Uzsonna

	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
* 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= 74,00   ZS= 7,20   TZS= 2,67 FH= 2,20   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,46   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= 76,80   ZS= 6,80   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 20,60   ZS= 0,60   TZS= 0,24 FH= 0,00   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	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= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):					
Zsír (gr):					
Telített zsírsav (gr):					
Fehérje (gr):					
Szénhidrát (gr):					
Cukor (gr):					
össz.Só (gr):					
Kalcium (Mgr):					

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

## Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Tejfehérje mentes)

### Menü: 0011 D-Tejmentes

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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

	<b>Paradicsom (b)</b>	<b>Kigyóuborka (b)</b>	<b>Póréhagyma (b)</b>	<b>Koktélparadicsom (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
<b>* Allergén</b>					<b>G</b>
** Tápanyag:	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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
Energia (KC/KJ):	303,8 / 1272,3	308,8 / 1293,0	287,3 / 1199,0	303,8 / 1272,2	274,0 / 1147,5
Zsír (gr):	9,50	10,56	6,78	9,50	6,32
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,27	0,95	1,09	1,33
Fehérje (gr):	4,70	6,44	6,93	4,88	8,52
Szénhidrát (gr):	48,40	46,68	49,19	49,12	45,32
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,46	1,02	0,02	0,38
Kalcium (Mgr):	241,80	243,60	271,31	240,00	242,80
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	892,0 / 3735,3	922,9 / 3791,9	984,0 / 4116,1	933,5 / 3908,7	799,4 / 3648,2
Zsír (gr):	28,40	29,78	17,64	30,31	18,65
Telített zsírsav (gr):	3,77	4,36	2,19	3,00	3,90
Fehérje (gr):	22,55	26,20	30,68	25,78	27,93
Szénhidrát (gr):	130,54	131,36	171,64	143,61	128,34
Cukor (gr):	5,00	12,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,11	1,48	1,90	1,56	1,44
Kalcium (Mgr):	299,33	543,07	574,50	623,29	294,06



# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

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

### Reggeli

** Tápanyag:	<b>Gyümölcs tea (b)</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	<b>Gyümölcs tea (b)</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	<b>Gyümölcs tea (b)</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	<b>Gyümölcs tea (b)</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	<b>Gyümölcs tea (b)</b> EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Sonkkrém (b)</b>	<b>Lencses csirkehéskrém (b)</b>	<b>Köméte kem. sült sonkkr</b>	<b>Padlizsánkrém (d)</b>	<b>Csurgatott akácmez (b)</b>
** Tápanyag:	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= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	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= 42,77   ZS= 3,56   TZS= 0,95 FH= 0,50   SZH= 2,05   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 9,39	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>	<b>Francia baguette (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>
** Tápanyag:	EN=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN=110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH= 21,88   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= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Hónaps retek (b)</b>	<b>Tricolor paprika (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Kígyóborka (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   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
Energia (KC/KJ):	182,5 / 764,8	215,2 / 896,8	183,0 / 766,0	177,4 / 742,6	215,0 / 900,1
Zsír (gr):	4,66	6,91	4,03	4,62	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,19	1,09	1,24	0,95	1,09
Fehérje (gr):	7,04	7,38	6,75	3,93	2,86
Szénhidrát (gr):	26,46	28,28	27,94	28,25	42,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,38	0,04	0,29	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	9,72	7,38	3,78	16,77	3,78

### Tízórai

** Tápanyag:	<b>Körtelék (b)</b> EN= 58,50   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 7,80   SZH= 13,20   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Banános smoothie (d)</b> EN= 123,73   ZS= 1,05   TZS= 0,00 FH= 10,64   SZH= 27,68   CK= 7,00 SÓ= 0,00   KA= 153,55	<b>Narancslé 100%-os (b)</b> EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Házi mangós smoothie (d)</b> EN= 125,72   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 0,39   SZH= 26,78   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 200,13	<b>Őszibaracklé (b)</b> EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5	125,7 / 526,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	1,05	0,15	1,58	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,18	0,15	0,39	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	27,68	18,00	26,78	18,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	0,00	200,13	0,00

### Ébéd

* Allergén	<b>Panírozott tőkehalfilé (b)</b>	<b>Párolt pulykamell (b)</b>	<b>Csirkebecsinált leves (d)</b>	<b>Sertés aprópecsenye (b)</b>	<b>Csőbensült brokkoli csme</b>
** Tápanyag:	EN=183,80   ZS=10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH= 23,31   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN=145,53   ZS= 9,68   TZS= 0,00 FH= 5,26   SZH= 23,49   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 14,71	EN=153,19   ZS= 4,96   TZS= 0,00 FH= 12,58   SZH= 12,81   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 115,41	EN=158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH= 12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN=227,91   ZS= 8,40   TZS= 1,48 FH= 16,14   SZH= 19,68   CK= 0,00 SÓ= 1,05   KA= 41,81
* Allergén	<b>Burgonya püré rizstejjel (d)</b>	<b>Parajfőzelék (d)</b>	<b>Rizstejberizs (d)</b>	<b>Rizkínifőzelék (d)</b>	<b>Görögdinnye (b)</b>
** Tápanyag:	EN=138,30   ZS= 3,53   TZS= 0,95 FH= 2,68   SZH= 23,31   CK= 0,00 SÓ= 1,00   KA= 43,35	EN=187,71   ZS= 6,34   TZS= 0,00 FH= 5,26   SZH= 23,49   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 122,53	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= 77,44   ZS= 1,26   TZS= 0,00 FH= 3,68   SZH= 22,99   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 92,53	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
** Tápanyag:	<b>Alma (b)</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	<b>Sárgadinnye (b)</b> EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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	<b>Banán (b)</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
Energia (KC/KJ):	347,2 / 1453,8	354,7 / 1416,7	444,7 / 1861,6	293,8 / 1229,6	241,4 / 1011,1
Zsír (gr):	14,25	16,14	6,68	11,01	8,49
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	1,48
Fehérje (gr):	10,80	16,40	16,85	16,54	16,41
Szénhidrát (gr):	42,18	31,17	76,51	39,34	22,92
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,97	0,59	1,47	1,05
Kalcium (Mgr):	47,81	137,25	299,41	171,29	47,48

### Uzsonna

** Tápanyag:	<b>Rizstej (d)</b> EN= 126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH= 26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 240,00	<b>Rizstej (d)</b> EN= 126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH= 26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 240,00	<b>Rizstej (d)</b> EN= 126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH= 26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 240,00	<b>Rizstej (d)</b> EN= 126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH= 26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 240,00	<b>Rizstej (d)</b> EN= 126,00   ZS= 2,10   TZS= 0,00 FH= 0,36   SZH= 26,60   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 240,00
* Allergén	<b>Violife növényi sajtkrém (b)</b>	<b>Pick Borjúpárizsikkrem (b)</b>	<b>Tökmagvas csirkemájkré</b>	<b>Violife növényi sajtkrém (b)</b>	<b>Köméte kem. sült sonka (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 76,80   ZS= 6,80   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 74,00   ZS= 7,20   TZS= 2,67 FH= 2,20   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,46   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= 76,80   ZS= 6,80   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 3,80   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00	EN= 20,60   ZS= 0,60   TZS= 0,24 FH= 0,00   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00
* Allergén	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Hagymás kenyér (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</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= 106,40   ZS= 1,24   TZS= 0,60 FH= 3,68   SZH= 19,64   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

**Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08**

(Tej tojásmentes)

**Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes**

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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

	<b>Paradicsom (b)</b>	<b>Kigyóuborka (b)</b>	<b>Póréhagyma (b)</b>	<b>Koktélparadicsom (b)</b>	<b>Búzakenyér (b)</b>
<b>* Allergén</b>					<b>G</b>
** Tápanyag:	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,29   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH= 17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
** Tápanyag:	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 0,00   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	<b>Zöldpaprika (b)</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
Energia (KC/KJ):	303,8 / 1272,3	308,8 / 1293,0	287,3 / 1199,0	303,8 / 1272,2	274,0 / 1147,5
Zsír (gr):	9,50	10,56	6,78	9,50	6,32
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,27	0,95	1,09	1,33
Fehérje (gr):	4,70	6,44	6,93	4,88	8,52
Szénhidrát (gr):	48,40	46,68	49,19	49,12	45,32
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,46	1,02	0,02	0,38
Kalcium (Mgr):	241,80	243,60	271,31	240,00	242,80
<b>Napi összesített energia</b>					
Energia (KC/KJ):	892,0 / 3735,3	1002,4 / 4124,7	984,0 / 4116,1	900,6 / 3771,0	799,4 / 3648,2
Zsír (gr):	28,40	34,66	17,64	26,70	18,65
Telített zsírsav (gr):	3,77	4,36	2,19	2,04	3,90
Fehérje (gr):	22,55	30,40	30,68	25,75	27,93
Szénhidrát (gr):	130,54	133,81	171,64	143,49	128,34
Cukor (gr):	5,00	12,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,11	2,46	1,90	1,50	1,44
Kalcium (Mgr):	299,33	541,78	574,50	628,19	294,06

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Laktóz és tojásmentes)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

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

### Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	Sonkakrém (b)	Lencses csirkehúskrém (b)	Laktózmentes kockasajt (M)	Padlizsánkrém (d)	Csurgatott akácmez (b)
** Tápanyag:	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= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00	EN= 42,77   ZS= 3,56   TZS= 0,95 FH= 0,50   SZH= 2,05   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 9,39	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Német zsemle (b)	Francia baguette (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH= 21,88   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= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	Hónapok rettek (b)	Tricolor paprika (b)	Vajretek (b)	Kígyóborka (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	182,5 / 764,8	215,2 / 896,8	204,2 / 854,6	177,4 / 742,6	215,0 / 900,1
Zsír (gr):	4,66	6,91	6,58	4,62	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,19	1,09	4,11	0,95	1,09
Fehérje (gr):	7,04	7,38	6,45	3,93	2,86
Szénhidrát (gr):	26,46	28,28	27,89	28,25	42,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,38	0,04	0,40	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	9,72	7,38	73,78	16,77	3,78

### Tízórai

	Körtelék (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Narancslé 100%-os (b)	Házi mangós smoothie (l)	Őszibaracklé (b)
* Allergén	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	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= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 115,22   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,62   SZH= 13,73   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 200,13	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	176,0 / 736,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	5,40	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	7,20	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	22,80	18,00	13,73	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	0,00	200,13	0,00

### Ébéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Párolt pulykamell (b)	Csirkebecsinált leves (l)	Sertés aprópecsenye (b)	Csöbenschült brokkoli csme
* Allergén	G, H		T, G, Z		T, G
** Tápanyag:	EN= 183,80   ZS= 10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH= 13,20   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN= 145,53   ZS= 9,68   TZS= 0,00 FH= 10,64   SZH= 2,70   CK= 0,00 SÓ= 0,98   KA= 14,71	EN= 169,99   ZS= 7,64   TZS= 0,00 FH= 13,48   SZH= 10,11   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 79,41	EN= 158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH= 12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN= 312,20   ZS= 16,96   TZS= 4,85 FH= 21,18   SZH= 16,32   CK= 0,00 SÓ= 1,29   KA= 184,10
* Allergén	Burgonyapüré (l)	Parajfőzelék (l)	Tejberizs (l)	Cukkinifőzelék (l)	Görögdinnye (b)
** Tápanyag:	EN= 136,20   ZS= 4,05   TZS= 0,95 FH= 3,53   SZH= 20,70   CK= 0,00 SÓ= 0,25   KA= 43,35	EN= 149,41   ZS= 6,19   TZS= 0,00 FH= 6,05   SZH= 13,31   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 38,07	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= 62,74   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 4,49   SZH= 17,72   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 68,53	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén	Alma (b)	Sárgadinnye (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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
Energia (KC/KJ):	345,1 / 1444,8	316,4 / 1256,0	507,0 / 2120,8	279,1 / 1167,8	325,7 / 1363,5
Zsír (gr):	14,77	15,99	14,79	11,32	17,05
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	4,85
Fehérje (gr):	11,65	17,20	24,98	17,35	21,45
Szénhidrát (gr):	39,57	20,98	65,36	34,07	19,56
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	2,01	0,91	1,51	1,29
Kalcium (Mgr):	47,81	52,79	383,41	147,29	189,77

# Budaörs Százsorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

## Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Laktóz és tojásmentes)

### Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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

### Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
<b>* Allergén</b>	T	T	T	T	T
<b>** Tápanyag:</b>	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
<b>* Allergén</b>	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tökmagvas csirkemájkrém M	Laktózmentes kockasajt ( T	Kométa kem. sült sonka (b
<b>** Tápanyag:</b>	EN= 94,20   ZS= 8,20   TZS= 0,95 FH= 4,80   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA=144,00	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= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00	EN= 20,60   ZS= 0,60   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00
<b>* Allergén</b>	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
<b>** Tápanyag:</b>	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=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
<b>* Allergén</b>	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)
<b>** Tápanyag:</b>	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
<b>** Tápanyag:</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= 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	<b>Zöldpaprika (b)</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

Energia (KC/KJ):	307,2 / 1285,1	294,8 / 1233,0	273,3 / 1139,0	276,6 / 1157,0	260,0 / 1087,5
Zsír (gr):	14,40	14,06	10,28	12,20	9,82
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,27	0,95	4,14	1,33
Fehérje (gr):	15,14	12,08	12,57	12,92	14,16
Szénhidrát (gr):	27,50	29,28	31,79	28,02	27,92
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,72	1,28	0,66	0,64
Kalcium (Mgr):	385,80	243,60	271,31	310,00	242,80

### Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	893,3 / 3739,1	1002,4 / 4121,8	1053,4 / 4403,8	848,2 / 3549,0	869,7 / 3940,6
Zsír (gr):	33,83	42,36	31,80	32,34	30,70
Telített zsírsav (gr):	3,77	7,96	5,06	5,09	7,27
Fehérje (gr):	33,83	43,85	44,16	38,83	38,61
Szénhidrát (gr):	107,03	101,34	143,04	104,07	107,57
Cukor (gr):	5,00	5,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,62	2,76	2,60	2,38	1,94
Kalcium (Mgr):	443,33	543,77	728,50	674,19	436,35

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Laktóz és zbarsómentes)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

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

### Reggeli

	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>	<b>Gyümölcs tea (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78	EN= 27,79   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,11   SZH= 5,62   CK= 5,00 SÓ= 0,00   KA= 3,78
* Allergén	<b>Sonkakrém (b)</b>	<b>Lencses csirkehéskrém (b)</b>	<b>Laktózmentes kockasajt (b)</b>	<b>Padlizsánkrém (b)</b>	<b>Csurgatott akácmez (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 47,60   ZS= 3,60   TZS= 1,19 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,38   KA= 0,00	M EN= 83,99   ZS= 6,19   TZS= 0,95 FH= 4,43   SZH= 1,87   CK= 0,00 SÓ= 0,04   KA= 3,60	T EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00	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	EN= 60,80   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,06   SZH= 16,44   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>	<b>Francia baguette (b)</b>	<b>Rozsos baguette (b)</b>	<b>Vénusz margarin (b)</b>
** Tápanyag:	G EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 99,40   ZS= 0,69   TZS= 0,14 FH= 2,69   SZH= 20,04   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 110,40   ZS= 0,56   TZS= 0,11 FH= 3,84   SZH= 21,88   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	G EN= 104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH= 20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
* Allergén	<b>Hónapas rettek (b)</b>	<b>Tricolor paprika (b)</b>	<b>Vajretek (b)</b>	<b>Kígyóborka (b)</b>	<b>Német zsemle (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 2,70   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,22   SZH= 0,40   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,94	EN= 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= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	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
Energia (KC/KJ):	182,5 / 764,8	215,2 / 896,8	204,2 / 854,6	210,3 / 880,3	215,0 / 900,1
Zsír (gr):	4,66	6,91	6,58	8,23	3,69
Telített zsírsav (gr):	1,19	1,09	4,11	1,91	1,09
Fehérje (gr):	7,04	7,38	6,45	3,96	2,86
Szénhidrát (gr):	26,46	28,28	27,89	28,37	42,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,38	0,04	0,40	0,07	0,02
Kalcium (Mgr):	9,72	7,38	73,78	11,87	3,78

### Tízórai

	<b>Körtelék (b)</b>	<b>Laktózmentes gyümölcs j</b>	<b>Narancslé 100%-os (b)</b>	<b>Házi mangós smoothie (l)</b>	<b>Őszibaracklé (b)</b>
* Allergén	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>
** Tápanyag:	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= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 115,22   ZS= 4,20   TZS= 0,00 FH= 4,62   SZH= 13,73   CK= 0,00 SÓ= 0,20   KA= 200,13	EN= 69,00   ZS= 0,15   TZS= 0,00 FH= 0,15   SZH= 18,00   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	176,0 / 736,0	69,0 / 289,5	115,2 / 481,6	69,0 / 589,5
Zsír (gr):	0,00	5,40	0,15	4,20	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	7,20	0,15	4,62	0,15
Szénhidrát (gr):	13,50	22,80	18,00	13,73	18,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	0,00	200,13	0,00

### Ébéd

	<b>Panírozott tőkehalfilé (b)</b>	<b>Főtt tojás (b)</b>	<b>Csirkebecsinált leves (lz)</b>	<b>Sertés aprópecsenye (b)</b>	<b>Csőbensült brokkoli csme</b>
* Allergén	<b>G,H</b>	<b>E</b>	<b>T,G,Z</b>	<b>T</b>	<b>T,G</b>
** Tápanyag:	EN= 183,80   ZS= 10,72   TZS= 0,54 FH= 7,80   SZH= 13,20   CK= 0,00 SÓ= 0,72   KA= 0,00	EN= 66,00   ZS= 4,80   TZS= 0,00 FH= 6,44   SZH= 0,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 16,00	EN= 150,24   ZS= 7,47   TZS= 0,00 FH= 12,08   SZH= 7,86   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 69,16	EN= 158,67   ZS= 9,74   TZS= 0,00 FH= 12,87   SZH= 3,07   CK= 0,00 SÓ= 0,49   KA= 18,37	EN= 312,20   ZS= 16,96   TZS= 4,85 FH= 21,18   SZH= 16,32   CK= 0,00 SÓ= 1,29   KA= 184,10
* Allergén	<b>Burgonyapüré (l)</b>	<b>Parajfőzelék (l)</b>	<b>Tejberizs (l)</b>	<b>Cukkini főzelék (l)</b>	<b>Görögdinnye (b)</b>
** Tápanyag:	T EN= 136,20   ZS= 4,05   TZS= 0,95 FH= 3,53   SZH= 20,70   CK= 0,00 SÓ= 0,25   KA= 43,35	T,G EN= 149,41   ZS= 6,19   TZS= 0,00 FH= 6,05   SZH= 13,31   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 38,07	T EN= 337,00   ZS= 7,15   TZS= 0,00 FH= 11,50   SZH= 55,25   CK= 5,00 SÓ= 0,42   KA= 304,00	T,G EN= 62,74   ZS= 1,58   TZS= 0,00 FH= 4,49   SZH= 17,72   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 68,53	EN= 13,50   ZS= 0,09   TZS= 0,00 FH= 0,27   SZH= 3,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 5,67
* Allergén	<b>Alma (b)</b>	<b>Sárgadinnye (b)</b>	<b>Banán (b)</b>	<b>Banán (b)</b>	<b>Banán (b)</b>
** Tápanyag:	EN= 25,11   ZS= 0,00   TZS= 0,00 FH= 0,32   SZH= 5,67   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 4,46	EN= 21,42   ZS= 0,13   TZS= 0,00 FH= 0,50   SZH= 4,98   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
Energia (KC/KJ):	345,1 / 1444,8	236,8 / 923,2	487,2 / 2038,5	279,1 / 1167,8	325,7 / 1363,5
Zsír (gr):	14,77	11,11	14,62	11,32	17,05
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	4,85
Fehérje (gr):	11,65	13,00	23,58	17,35	21,45
Szénhidrát (gr):	39,57	18,52	63,11	34,07	19,56
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,02	0,91	1,51	1,29
Kalcium (Mgr):	47,81	54,07	373,16	147,29	189,77

# Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

## Étlap 2025.06.02 - 2025.06.08

(Laktóz és zbarsómentes)

### Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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

## Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
<b>* Allergén</b>	T	T	T	T	T
<b>** Tápanyag:</b>	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
<b>* Allergén</b>	Laktózmentes sajtkrém (l)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tökmagvas csirkemájkré	Laktózmentes kockasajt (	Kométa kem. sült sonka (b
<b>** Tápanyag:</b>	EN= 94,20   ZS= 8,20   TZS= 0,95 FH= 4,80   SZH= 0,30   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA=144,00	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= 51,84   ZS= 3,60   TZS= 0,95 FH= 3,16   SZH= 1,52   CK= 0,00 SÓ= 1,02   KA= 27,35	EN= 63,60   ZS= 6,00   TZS= 4,00 FH= 2,40   SZH= 0,10   CK= 0,00 SÓ= 0,40   KA= 70,00	EN= 20,60   ZS= 0,60   TZS= 0,24 FH= 3,60   SZH= 0,20   CK= 0,00 SÓ= 0,36   KA= 0,00
<b>* Allergén</b>	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
<b>** Tápanyag:</b>	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=104,40   ZS= 1,04   TZS= 0,00 FH= 3,12   SZH=20,24   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 27,00   ZS= 3,00   TZS= 0,95 FH= 0,00   SZH= 0,00   CK= 0,00 SÓ= 0,02   KA= 0,00
<b>* Allergén</b>	Paradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)
<b>** Tápanyag:</b>	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,02   SZH= 0,08   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 1,80	EN= 2,40   ZS= 0,02   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,34   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,60	EN= 5,02   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,28   SZH= 0,83   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 3,96	EN= 4,60   ZS= 0,04   TZS= 0,00 FH= 0,20   SZH= 0,80   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00	EN= 96,40   ZS= 0,56   TZS= 0,14 FH= 4,32   SZH=17,92   CK= 0,00 SÓ= 0,00   KA= 0,00
<b>** Tápanyag:</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= 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	<b>Zöldpaprika (b)</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
<b>Energia (KC/KJ):</b>	307,2 / 1285,1	294,8 / 1233,0	273,3 / 1139,0	276,6 / 1157,0	260,0 / 1087,5
<b>Zsír (gr):</b>	14,40	14,06	10,28	12,20	9,82
<b>Telített zsírsav (gr):</b>	1,09	3,27	0,95	4,14	1,33
<b>Fehérje (gr):</b>	15,14	12,08	12,57	12,92	14,16
<b>Szénhidrát (gr):</b>	27,50	29,28	31,79	28,02	27,92
<b>Cukor (gr):</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>össz.Só (gr):</b>	0,28	0,72	1,28	0,66	0,64
<b>Kalcium (Mgr):</b>	385,80	243,60	271,31	310,00	242,80
<b>Napi összesített energia</b>					
<b>Energia (KC/KJ):</b>	893,3 / 3739,1	922,9 / 3789,0	1033,7 / 4321,6	881,1 / 3686,7	869,7 / 3940,6
<b>Zsír (gr):</b>	33,83	37,48	31,63	35,95	30,70
<b>Telített zsírsav (gr):</b>	3,77	7,96	5,06	6,05	7,27
<b>Fehérje (gr):</b>	33,83	39,66	42,76	38,86	38,61
<b>Szénhidrát (gr):</b>	107,03	98,89	140,79	104,19	107,57
<b>Cukor (gr):</b>	5,00	5,00	10,00	5,00	5,00
<b>össz.Só (gr):</b>	1,62	1,78	2,60	2,44	1,94
<b>Kalcium (Mgr):</b>	443,33	545,06	718,25	669,29	436,35