

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

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

Reggeli

		Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Citromos tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		T			
** 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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		Teavaj (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Tepsis bundás kenyér (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	T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	M,H EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37
* Allergén		Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Kaliforniai paprika (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	E,G,T EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 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	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
* Allergén			Hónapos retek (b)	Ketchup (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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	297,8 / 1246,1	224,3 / 937,6	210,4 / 884,4	285,1 / 1201,1
Zsír (gr):	0,00	16,40	9,43	8,59	13,18
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,78	1,62	3,39	2,94
Fehérje (gr):	0,00	8,30	6,44	7,88	13,61
Szénhidrát (gr):	0,00	28,26	26,73	24,45	26,42
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,16	0,98	0,71
Kalcium (Mgr):	0,00	182,50	11,09	5,36	160,95

Tízórai

* Allergén	Ananászlé 100% (b)			Házi trópusi joghurt (b)		Limonádé (b)		Actimel (b)		
** Tápanyag:	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			EN= 62,60 ZS= 1,50 TZS= 0,90 FH= 1,60 SZH=10,40 CK= 1,00 SÓ= 0,05 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= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00		
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	81,0 /	339,0	62,6 /	262,2	25,4 /	106,2	76,0 /	318,0
Zsír (gr):	0,00		0,15		1,50		0,00		1,50	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,90		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		0,60		1,60		0,07		2,80	
Szénhidrát (gr):	0,00		18,45		10,40		5,41		12,00	
Cukor (gr):	0,00		0,00		1,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,05		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		0,00		0,00		2,52		120,00	

Ebéd

			Párolt csirkecomb (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Bolognai rövidcső (b)	Lecsós sertésragu (b)
* Allergén			T	T	T,E,G	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=366,20 ZS=14,75 TZS=29,16 FH=19,99 SZH= 6,42 CK= 0,00 SÓ= 0,69 KA=150,59	EN=151,30 ZS= 9,05 TZS= 0,00 FH=11,07 SZH= 3,71 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,68	
* Allergén			Kínaikel főzelék (b)	Finomfőzelék (b)	Nektarin (b)	Görögdinnye (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	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	G,T EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	181,6 / 759,6	288,3 / 1134,2	417,3 / 1747,0	164,8 / 689,9	
Zsír (gr):	0,00	7,28	9,15	15,11	9,14	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	29,16	0,00	
Fehérje (gr):	0,00	4,27	13,26	21,25	11,34	
Szénhidrát (gr):	0,00	23,02	36,41	18,66	6,95	
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
össz.Só (gr):	0,00	1,47	0,79	0,69	0,49	
Kalcium (Mgr):	0,00	14,67	277,69	150,59	27,35	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	T	T	T	T
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00
FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00	FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00	FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00	FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00
SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 3,78	SÓ= 0,00 KA=180,00	SÓ= 0,00 KA=180,00	SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Natúr vajkrém (b)	Kukoricapehely (b)	Pick sertés párizsi (b)
** Tápanyag:	T	T		S
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86	EN= 39,30 ZS= 3,75 TZS= 0,00	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05
FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00	FH= 0,41 SZH= 0,72 CK= 0,00	FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00	FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00
SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,30 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)		Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G, T	G, T		
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95
FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00	FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00
SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,02 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)		Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G	G		G
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00
FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00	FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00	FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00
SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Tricolor paprika (b)			Kigyóuborka (b)
** Tápanyag:				
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00	EN= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00
FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00	FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00	FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00
SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 0,00	SÓ= 0,00 KA= 3,60

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	215,2 / 901,1	205,7 / 860,3	160,2 / 670,0	248,9 / 1041,3
Zsír (gr):	0,00	7,99	8,53	4,48	10,81
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,95	0,11	0,00	2,00
Fehérje (gr):	0,00	9,58	7,38	6,04	9,62
Szénhidrát (gr):	0,00	24,49	24,15	23,57	27,84
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,32	0,00	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	180,00	180,00	183,60

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	775,6 / 3245,7	780,9 / 3194,2	813,2 / 3407,6	774,7 / 3250,2
Zsír (gr):	0,00	31,82	28,61	28,18	34,63
Telített zsírsav (gr):	0,00	6,73	2,63	32,55	4,94
Fehérje (gr):	0,00	22,75	28,67	35,25	37,36
Szénhidrát (gr):	0,00	94,23	97,68	72,09	73,21
Cukor (gr):	0,00	5,00	6,00	10,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	1,79	1,00	1,67	1,21
Kalcium (Mgr):	0,00	200,95	468,78	338,47	491,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

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

Reggeli

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Citromos tea (b)	Gyümölcs tea (b)	
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 3,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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	Teavaj (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Tojáskrém (b)	
** Tápanyag:	T	M,H		M,E	
	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	
* Allergén	Kalács (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	E,G,T	G	G	G	
	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 3,40 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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	
* Allergén		Hónapos retek (b)	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:		Z			
	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	
** 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= 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	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	297,8 / 1246,1	224,3 / 937,6	229,0 / 962,5	205,2 / 854,7
Zsír (gr):	0,00	16,40	9,43	8,61	8,09
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,78	1,62	3,42	2,04
Fehérje (gr):	0,00	8,30	6,44	9,93	6,69
Szénhidrát (gr):	0,00	28,26	26,73	26,79	24,79
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,16	0,98	0,05
Kalcium (Mgr):	0,00	182,50	11,09	5,36	11,38

Tízórai

			Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi joghurt (b)	Limonádé (b)	Actimel (b)				
* Allergén			T	T		T				
** 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 62,60 ZS= 1,50 TZS= 0,90 FH= 1,60 SZH=10,40 CK= 1,00 SÓ= 0,05 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= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00					
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	81,0 /	339,0	62,6 /	262,2	25,4 /	106,2	76,0 /	318,0
Zsír (gr):	0,00		0,15		1,50		0,00		1,50	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,90		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		0,60		1,60		0,07		2,80	
Szénhidrát (gr):	0,00		18,45		10,40		5,41		12,00	
Cukor (gr):	0,00		0,00		1,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,05		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		0,00		0,00		2,52		120,00	

Ebéd

			Párolt csirkecomb (b)		Reszelt sajt feltét (b)		Párolt sertéscomb (b)		Párolt sertéskaraj (b)	
* Allergén			T		T					
** 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= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58		EN= 101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 180,00		EN= 129,74 ZS= 7,71 TZS= 0,00 FH= 12,58 SZH= 1,45 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 10,74		EN= 149,05 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,77 SZH= 1,23 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,99	
* Allergén			Kínaikel főzelék (b)		Finomfőzelék (b)		Sárgarépa főzelék (b)		Burgonya püré (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		G		G,T		G,T		T	
			EN= 129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH= 15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63		EN= 129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH= 22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30		EN= 92,78 ZS= 1,16 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 16,83 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 88,74		EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	
** 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		Alma (b)		Banán (b)		Nektarin (b)		Görögdinnye (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= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH= 12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		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):	0,0 /	0,0	181,6 /	759,6	288,3 /	1134,2	273,6 /	1145,3	298,5 /	1249,6
Zsír (gr):	0,00		7,28		9,15		9,24		13,91	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		4,27		13,26		17,12		16,59	
Szénhidrát (gr):	0,00		23,02		36,41		30,53		25,22	
Cukor (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		1,47		0,79		0,98		1,98	
Kalcium (Mgr):	0,00		14,67		277,69		99,47		62,01	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

		Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén			T	T	T
** 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= 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= 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		Mozzarella sajtkrém (b)	Natúr vajkrém (b)	Almás zabkása (b)	Pick sertés párizsikrém (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= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 39,30 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,41 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=176,46 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,52 SZH=23,37 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,18	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)		Rozsos baguette (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
** 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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóuborka (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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	215,2 / 901,1	224,3 / 938,4	260,5 / 1089,1	248,9 / 1041,3
Zsír (gr):	0,00	7,99	8,55	9,76	10,81
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,95	0,14	0,00	2,00
Fehérje (gr):	0,00	9,58	9,43	12,02	9,62
Szénhidrát (gr):	0,00	24,49	26,49	30,42	27,84
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,32	0,00	0,00	0,02
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	180,00	376,18	183,60
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	775,6 / 3245,7	799,6 / 3272,3	788,5 / 3303,1	828,5 / 3463,6
Zsír (gr):	0,00	31,82	28,63	27,61	34,31
Telített zsírsav (gr):	0,00	6,73	2,66	3,42	4,04
Fehérje (gr):	0,00	22,75	30,72	39,15	35,70
Szénhidrát (gr):	0,00	94,23	100,02	93,15	89,85
Cukor (gr):	0,00	5,00	6,00	11,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	1,79	1,00	1,96	2,05
Kalcium (Mgr):	0,00	200,95	468,78	483,53	376,99

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

			Laktózmentes tej (b)		Gyümölcs tea (b)		Citromos tea (b)		Gyümölcs tea (b)			
* Allergén			T									
** 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00		EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40		EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78			
			Csurgatott méz (b)		Rio mare tonhalkrém (b)		Sága füstli virsli kisét. (b)		Tepsis bundás kenyér (l)			
* Allergén			M,H						G,T,E			
** Tápanyag:			EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37		EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00		EN=227,70 ZS=11,34 TZS= 5,14 FH=11,28 SZH=19,81 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 88,37			
			Vénusz margarin (b)		Rozsos baguette (b)		Búzakenyér (b)		Kaliforniai paprika (b)			
* Allergén			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= 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)		Hónapos retek (b)		Ketchup (b)					
* Allergén			Z				Z					
** 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= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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			
			G				Póréhagyma (b)					
** Tápanyag:			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= 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			
Energia (KC/KJ):			0,0 / 0,0		251,9 / 1053,7		224,3 / 937,6		229,0 / 962,5		261,5 / 1094,6	
Zsír (gr):			0,00		9,16		9,43		8,61		11,38	
Telített zsírsav (gr):			0,00		1,09		1,62		3,42		5,14	
Fehérje (gr):			0,00		10,32		6,44		9,93		11,67	
Szénhidrát (gr):			0,00		31,17		26,73		26,79		26,52	
Cukor (gr):			0,00		3,50		5,00		5,00		5,00	
össz.Só (gr):			0,00		0,28		0,16		0,98		1,09	
Kalcium (Mgr):			0,00		240,00		11,09		5,36		94,95	

Tízórai

			Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Limonádé (b)	Laktózmentes gyümölcs j
* Allergén			T	T		T
** 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	81,0 / 339,0	116,0 / 485,0	25,4 / 106,2	176,0 / 736,0	
Zsír (gr):	0,00	0,15	4,20	0,00	5,40	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	
Fehérje (gr):	0,00	0,60	4,50	0,07	7,20	
Szénhidrát (gr):	0,00	18,45	14,90	5,41	22,80	
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00	0,00	180,00	2,52	240,00	

Ebéd

		Párolt csirkecomb (b)	Laktózmentes sajt (b)	Bolonyai ragu (d)	Lecsós sertésragu (b)
* Allergén			T		
** 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= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	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=146,96 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,65 SZH= 7,23 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 24,34	EN=151,30 ZS= 9,05 TZS= 0,00 FH=11,07 SZH= 3,71 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,68
* Allergén		Kinaikél főzelék (b)	Finomfőzelék (l)	Rövidcső tészta (b)	Görögdi­ny­ve (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	G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	T,G EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	E,G EN=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	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)	Banán (b)	Laktózmentes sajt (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= 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	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	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	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	181,6 / 759,6	254,1 / 990,9	407,1 / 1704,1	164,8 / 689,9
Zsír (gr):	0,00	7,28	6,55	15,51	9,14
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	25,52	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,27	10,56	20,96	11,34
Szénhidrát (gr):	0,00	23,02	36,35	19,77	6,95
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,47	0,53	1,97	0,49
Kalcium (Mgr):	0,00	14,67	241,69	176,74	27,35

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén		T	T	T
** 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= 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén		Laktózmentes sajt (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Pick sertés párizsi (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	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	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	S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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)	Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
* Allergén		Tricolor paprika (b)		Kígyóborka (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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):	0,0 / 0,0	222,4 / 931,1	276,6 / 1157,0	188,2 / 787,0
Zsír (gr):	0,00	8,79	12,20	5,88
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	4,14	0,00
Fehérje (gr):	0,00	9,38	12,92	7,54
Szénhidrát (gr):	0,00	24,59	28,02	25,72
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,66	0,26
Kalcium (Mgr):	0,00	147,78	310,00	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	736,9 / 3083,3	871,1 / 3570,5	849,7 / 3559,8	879,1 / 3678,8
Zsír (gr):	0,00	25,38	32,38	30,00	38,13
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,19	5,76	28,94	10,74
Fehérje (gr):	0,00	24,57	34,42	38,50	41,32
Szénhidrát (gr):	0,00	97,24	105,99	77,70	86,26
Cukor (gr):	0,00	8,50	5,00	10,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	1,76	1,55	3,21	1,86
Kalcium (Mgr):	0,00	402,45	742,78	424,62	605,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** 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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Citromos tea (b) EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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
* 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	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	Rio mare tonhalkrém (b) M,H EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	Sága füstli virsli kísét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	Tepsis bundás kenyér (d) G,E EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37
* 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	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	Búza kenyér (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	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
* 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	Búza kenyér (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	Ketchup (b) Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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
** 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= 0,29 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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	265,9 / 1113,7	224,3 / 937,6	229,0 / 962,5	176,1 / 737,2
Zsír (gr):	0,00	5,66	9,43	8,61	3,98
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	1,62	3,42	0,14
Fehérje (gr):	0,00	4,68	6,44	9,93	8,11
Szénhidrát (gr):	0,00	48,57	26,73	26,79	25,44
Cukor (gr):	0,00	3,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,16	0,98	0,49
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	11,09	5,36	14,95

Tízórai

** 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			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		Házi trópusi rizstejturmix (b) EN=126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00		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		Házi almás rizstejturmix (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	
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	81,0 /	339,0	126,5 /	530,0	25,4 /	106,2	77,0 /	322,4
Zsír (gr):	0,00		0,15		1,58		0,00		1,05	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,00		0,60		0,27		0,07		0,36	
Szénhidrát (gr):	0,00		18,45		27,95		5,41		16,45	
Cukor (gr):	0,00		0,00		0,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		0,00		180,00		2,52		122,48	

Ebéd

			Párolt csirkecomb (b)		Violife növényi sajt szelet		Bolognai rövidcső (d)		Lecsós sertésragu (b)			
* Allergén							E,G					
** Tápanyag:			EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58		EN=333,29 ZS= 9,95 TZS=36,45 FH=16,74 SZH= 5,32 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 32,99		EN=151,30 ZS= 9,05 TZS= 0,00 FH=11,07 SZH= 3,71 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,68			
			Kínai kel főzelék (b)		Finomfőzelék (d)		Nektarin (b)		Görögdinnye (b)			
* Allergén			G		G							
** Tápanyag:			EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63		EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95		EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
			Alma (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= 67,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
Energia (KC/KJ):			0,0 / 0,0		181,6 / 759,6		316,7 / 1238,7		384,4 / 1609,2		164,8 / 689,9	
Zsír (gr):			0,00		7,28		5,50		10,31		9,14	
Telített zsírsav (gr):			0,00		0,00		0,00		36,45		0,00	
Fehérje (gr):			0,00		4,27		6,38		18,00		11,34	
Szénhidrát (gr):			0,00		23,02		58,33		17,56		6,95	
Cukor (gr):			0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):			0,00		1,47		0,98		0,50		0,49	
Kalcium (Mgr):			0,00		14,67		231,34		32,99		27,35	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** 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	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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* 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	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	Sonkakrém (b) EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Kukoricapehely (b) EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
* 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	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	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	Koktélparadicsom (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	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
** 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	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	Tricolor paprika (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	Tricolor paprika (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	Kígyóborka (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
Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	205,0 / 858,3	274,6 / 1150,0	202,2 / 847,0	290,9 / 1218,3
Zsír (gr): 0,00	7,39	6,30	2,38	8,71
Telített zsírsav (gr): 0,00	1,09	1,33	0,00	2,00
Fehérje (gr): 0,00	4,58	8,48	1,90	5,48
Szénhidrát (gr): 0,00	28,09	45,52	43,12	47,39
Cukor (gr): 0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,02	0,38	0,00	0,02
Kalcium (Mgr): 0,00	3,78	240,00	240,00	243,60
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	733,5 / 3070,5	942,1 / 3856,3	841,0 / 3524,9	708,7 / 2967,8
Zsír (gr): 0,00	20,48	22,80	21,30	22,88
Telített zsírsav (gr): 0,00	2,19	2,95	39,87	2,14
Fehérje (gr): 0,00	14,13	21,57	29,90	25,28
Szénhidrát (gr): 0,00	118,14	158,53	92,89	96,23
Cukor (gr): 0,00	8,50	5,00	10,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	1,50	1,52	1,48	1,00
Kalcium (Mgr): 0,00	258,45	662,42	280,87	408,38

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli				
** 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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Citromos tea (b) EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
				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
* 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	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	Rio mare tonhalkrém (b) M,H EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	Sága füstli virsli kisét. (b) EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00
				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
* 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	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
				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
* 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	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	Ketchup (b) Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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
** 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			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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	265,9 / 1113,7	224,3 / 937,6	229,0 / 962,5
Zsír (gr):	0,00	5,66	9,43	8,61
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	1,62	3,42
Fehérje (gr):	0,00	4,68	6,44	9,93
Szénhidrát (gr):	0,00	48,57	26,73	26,79
Cukor (gr):	0,00	3,50	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,16	0,98
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	11,09	5,36

Tízórai				
** 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	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	Házi trópusi rizstejtermix (b) EN=126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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
				Házi almás rizstejtermix (d) EN= 76,95 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=16,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=122,48
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	81,0 / 339,0	126,5 / 530,0	25,4 / 106,2
Zsír (gr):	0,00	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,60	0,27	0,07
Szénhidrát (gr):	0,00	18,45	27,95	5,41
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	0,00	180,00	2,52

Ebéd				
** 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	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	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	Bolonyai ragu (d) EN=146,96 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,65 SZH= 7,23 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 24,34
				Leccsós sertésragu (b) EN=151,30 ZS= 9,05 TZS= 0,00 FH=11,07 SZH= 3,71 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,68
* 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	Kínaikél főzelék (b) G EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	Finomfőzelék (d) G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	Durum tészta köret (d) G EN=188,28 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=36,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00
				Görögdinnye (b) 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:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Nektarin (b) EN= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	181,6 / 759,6	316,7 / 1238,7	386,4 / 1617,5
Zsír (gr):	0,00	7,28	5,50	10,36
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,27	6,38	16,91
Szénhidrát (gr):	0,00	23,02	58,33	55,97
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	1,47	0,98	1,97
Kalcium (Mgr):	0,00	14,67	231,34	24,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** 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	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	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* 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	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	Sonkakrém (b) EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Kukoricapehely (b) EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
* 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	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	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	Koktélparadicsom (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	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
** 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	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	Tricolor paprika (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	Tricolor paprika (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	Kígyóuborka (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
Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	205,0 / 858,3	274,6 / 1150,0	202,2 / 847,0	290,9 / 1218,3
Zsír (gr): 0,00	7,39	6,30	2,38	8,71
Telített zsírsav (gr): 0,00	1,09	1,33	0,00	2,00
Fehérje (gr): 0,00	4,58	8,48	1,90	5,48
Szénhidrát (gr): 0,00	28,09	45,52	43,12	47,39
Cukor (gr): 0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,02	0,38	0,00	0,02
Kalcium (Mgr): 0,00	3,78	240,00	240,00	243,60
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	733,5 / 3070,5	942,1 / 3856,3	842,9 / 3533,2	739,6 / 3097,0
Zsír (gr): 0,00	20,48	22,80	21,35	26,30
Telített zsírsav (gr): 0,00	2,19	2,95	3,42	3,09
Fehérje (gr): 0,00	14,13	21,57	28,81	21,89
Szénhidrát (gr): 0,00	118,14	158,53	131,30	99,21
Cukor (gr): 0,00	8,50	5,00	10,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	1,50	1,52	2,95	0,52
Kalcium (Mgr): 0,00	258,45	662,42	272,22	400,01

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

		Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Citromos tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		T			
** 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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		Csurgatott méz (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)
** 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= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M,H EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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 EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Ketchup (b)	Kaliforniai paprika (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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** 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	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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	251,9 / 1053,7	224,3 / 937,6	229,0 / 962,5	224,4 / 939,2
Zsír (gr):	0,00	9,16	9,43	8,61	8,80
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	1,62	3,42	1,09
Fehérje (gr):	0,00	10,32	6,44	9,93	9,51
Szénhidrát (gr):	0,00	31,17	26,73	26,79	24,92
Cukor (gr):	0,00	3,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,28	0,16	0,98	0,02
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	11,09	5,36	150,58

Tízórai

			Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Limonádé (b)	Laktózmentes gyümölcs j				
* Allergén			T	T		T				
** 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00		EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00			
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	81,0 /	339,0	116,0 /	485,0	25,4 /	106,2	176,0 /	736,0
Zsír (gr):	0,00		0,15		4,20		0,00		5,40	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		3,60	
Fehérje (gr):	0,00		0,60		4,50		0,07		7,20	
Szénhidrát (gr):	0,00		18,45		14,90		5,41		22,80	
Cukor (gr):	0,00		0,00		0,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,20		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		0,00		180,00		2,52		240,00	

Ebéd

	Párolt csirkecomb (b)		Laktózmentes sajt (b)		Bolonyai ragu (d)		Lecsós sertésragu (b)	
* Allergén	T							
** 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= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	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=146,96 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,65 SZH= 7,23 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 24,34	EN=151,30 ZS= 9,05 TZS= 0,00 FH=11,07 SZH= 3,71 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,68			
	Kínaikel főzelék (b)		Finomfőzelék (l)		Durum tészta köret (d)		Görögdinnye (b)	
* Allergén	G		T,G		G			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	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= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67			
	Alma (b)		Banán (b)		Laktózmentes sajt (b)			
* Allergén	T							
** 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= 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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	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= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 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			
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	181,6 / 759,6	254,1 / 990,9	453,6 / 1898,7	164,8 / 689,9			
Zsír (gr):	0,00	7,28	6,55	15,56	9,14			
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Fehérje (gr):	0,00	4,27	10,56	21,71	11,34			
Szénhidrát (gr):	0,00	23,02	36,35	56,27	6,95			
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
össz.Só (gr):	0,00	1,47	0,53	1,97	0,49			
Kalcium (Mgr):	0,00	14,67	241,69	168,34	27,35			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

		Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén			T	T	T
** 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= 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=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
		Laktózmentes sajt (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Kukoricapehely (b)	Pick sertés párizsi (b)
* Allergén		T	T		S
** 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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)		Vénusz margarin (b)
* Allergén			G		
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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
		Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)		Rozsos baguette (b)
* Allergén		G			G
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
		Tricolor paprika (b)			Kígyóborka (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 2,40 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,60
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	222,4 / 931,1	276,6 / 1157,0	188,2 / 787,0	276,9 / 1158,3
Zsír (gr):	0,00	8,79	12,20	5,88	12,21
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	4,14	0,00	2,00
Fehérje (gr):	0,00	9,38	12,92	7,54	11,12
Szénhidrát (gr):	0,00	24,59	28,02	25,72	29,99
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,02	0,66	0,26	0,28
Kalcium (Mgr):	0,00	147,78	310,00	240,00	243,60

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	736,9 / 3083,3	871,1 / 3570,5	896,1 / 3754,4	842,0 / 3523,4
Zsír (gr):	0,00	25,38	32,38	30,05	35,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,19	5,76	3,42	6,69
Fehérje (gr):	0,00	24,57	34,42	39,25	39,17
Szénhidrát (gr):	0,00	97,24	105,99	114,20	84,66
Cukor (gr):	0,00	8,50	5,00	10,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	1,76	1,55	3,21	0,78
Kalcium (Mgr):	0,00	402,45	742,78	416,22	661,53

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Laktóz és zborsóment)

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, 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

Reggeli

		Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Citromos tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		T			
** 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= 112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 23,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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		Csurgatott méz (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Sága füstli virsli kisét. (b)	Tepsis bundás kenyér (l)
** 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= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M,H EN= 89,43 ZS= 8,37 TZS= 1,62 FH= 3,00 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 1,37	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,80 KA= 0,00	G,T,E EN= 227,70 ZS= 11,34 TZS= 5,14 FH= 11,28 SZH= 19,81 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 88,37
* Allergén		Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
* Allergén		Búzakenyér (b)	Hónapos retek (b)	Ketchup (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	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= 2,70 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,94	Z EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 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	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
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	251,9 / 1053,7	224,3 / 937,6	229,0 / 962,5	261,5 / 1094,6
Zsír (gr):	0,00	9,16	9,43	8,61	11,38
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	1,62	3,42	5,14
Fehérje (gr):	0,00	10,32	6,44	9,93	11,67
Szénhidrát (gr):	0,00	31,17	26,73	26,79	26,52
Cukor (gr):	0,00	3,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,28	0,16	0,98	1,09
Kalcium (Mgr):	0,00	240,00	11,09	5,36	94,95

Tízórai

			Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi tejtermix (l)	Limonádé (b)	Laktózmentes gyümölcs joghurt (l)				
* Allergén			T	T		T				
** 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= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00				
Energia (KC/KJ):	0,0 /	0,0	81,0 /	339,0	116,0 /	485,0	25,4 /	106,2	176,0 /	736,0
Zsír (gr):	0,00		0,15		4,20		0,00		5,40	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		3,60	
Fehérje (gr):	0,00		0,60		4,50		0,07		7,20	
Szénhidrát (gr):	0,00		18,45		14,90		5,41		22,80	
Cukor (gr):	0,00		0,00		0,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,00		0,20		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		0,00		180,00		2,52		240,00	

Ebéd

	Párolt csirkecomb (b)		Laktózmentes sajt (b)		Bolonyai ragu (d)		Lecsós sertésragu (b)	
* Allergén			T					
** 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= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	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=146,96 ZS= 8,27 TZS= 0,00 FH= 9,65 SZH= 7,23 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 24,34		EN=151,30 ZS= 9,05 TZS= 0,00 FH=11,07 SZH= 3,71 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,68	
	Kínaikel főzelék (b)		Karfiolfőzelék (l)		Rövidcső tészta (b)		Görögdinnye (b)	
* Allergén	G		T,G		E,G			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=129,39 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,67 SZH=15,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 4,63	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=141,84 ZS= 1,68 TZS=25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40		EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	
	Alma (b)		Banán (b)		Laktózmentes sajt (b)			
* Allergén			T					
** 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= 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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 144,00		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= 51,12 ZS= 0,36 TZS= 0,00 FH= 1,26 SZH=12,24 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	
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	181,6 / 759,6	217,9 / 913,4		407,1 / 1704,1		164,8 / 689,9	
Zsír (gr):	0,00	7,28	7,30		15,51		9,14	
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00		25,52		0,00	
Fehérje (gr):	0,00	4,27	10,43		20,96		11,34	
Szénhidrát (gr):	0,00	23,02	25,22		19,77		6,95	
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00	1,47	0,53		1,97		0,49	
Kalcium (Mgr):	0,00	14,67	298,69		176,74		27,35	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.03)

Étlap 2025.06.09 - 2025.06.15

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* 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	Gyümölcs tea (b) T EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén ** 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	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	Laktózmentes kockasajt (b) 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	Kukoricapehely (b) EN= 76,20 ZS= 0,28 TZS= 0,00 FH= 1,54 SZH=16,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 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
* 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	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	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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
** 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	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	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	Kigyóuborka (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
Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	222,4 / 931,1	276,6 / 1157,0	188,2 / 787,0	276,9 / 1158,3
Zsír (gr): 0,00	8,79	12,20	5,88	12,21
Telített zsírsav (gr): 0,00	1,09	4,14	0,00	2,00
Fehérje (gr): 0,00	9,38	12,92	7,54	11,12
Szénhidrát (gr): 0,00	24,59	28,02	25,72	29,99
Cukor (gr): 0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,02	0,66	0,26	0,28
Kalcium (Mgr): 0,00	147,78	310,00	240,00	243,60

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 0,0 / 0,0	736,9 / 3083,3	834,8 / 3493,0	849,7 / 3559,8	879,1 / 3678,8
Zsír (gr): 0,00	25,38	33,13	30,00	38,13
Telített zsírsav (gr): 0,00	2,19	5,76	28,94	10,74
Fehérje (gr): 0,00	24,57	34,29	38,50	41,32
Szénhidrát (gr): 0,00	97,24	94,87	77,70	86,26
Cukor (gr): 0,00	8,50	5,00	10,00	5,00
össz.Só (gr): 0,00	1,76	1,55	3,21	1,86
Kalcium (Mgr): 0,00	402,45	799,78	424,62	605,90