

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

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=Szezám-mag 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)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén			T		T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
* Allergén	Sága füstli virsli kísét. (b)	Körözött juhtúró (b)	Tökmagvas sertéshús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Áfonyalekvár (b)
** Tápanyag:	EN= 94,40 ZS= 8,00 TZS= 3,28 FH= 5,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kiskifli (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH= 2,32 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= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Ketchup (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	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= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Póréhagyma (b)				
	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	215,2 / 904,5	181,2 / 756,0	287,7 / 1199,0	175,0 / 732,8	251,2 / 1051,0
Zsír (gr):	8,59	4,50	13,71	5,03	7,97
Telített zsírsav (gr):	3,39	1,40	2,50	1,09	1,09
Fehérje (gr):	7,99	5,51	11,66	6,51	7,25
Szénhidrát (gr):	24,67	27,76	28,51	24,36	36,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,11	0,05	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	7,74	44,95	184,73	8,58	180,00

Tízórai

	Körtelé (b)	Banános smoothie (b)	Limonádé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 116,73 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 19,08 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA= 153,55	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= 116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 72,00 ZS= 16,50 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	116,7 / 488,2	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	2,80	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	3,00	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	13,50	19,08	5,41	15,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Csirkepaprikás (b)	Pulykavagdalt (b)
* Allergén	G,H	E	T	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= 98,97 ZS= 4,42 TZS= 0,00 FH= 9,12 SZH= 5,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,23	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=161,39 ZS= 9,53 TZS= 2,80 FH=15,52 SZH= 2,10 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 32,94	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81
* Allergén	Burgonya püré (b)	Karalábefőzelék (b)	Finomfőzelék (b)	Orsó tészta (b)	Kelkáposzta főzelék (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=246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH=11,41 SZH=39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77	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=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=145,44 ZS= 5,35 TZS= 0,00 FH= 5,16 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 51,94
** Tápanyag:	Nektarin (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	370,9 / 1552,9	370,1 / 1552,4	244,2 / 949,6	341,3 / 1436,1	332,7 / 1392,6
Zsír (gr):	15,13	8,42	9,24	11,04	14,71
Telített zsírsav (gr):	0,54	1,89	0,00	2,80	0,00
Fehérje (gr):	12,61	20,85	13,53	20,02	15,48
Szénhidrát (gr):	46,20	50,23	26,36	37,26	32,40
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,49	0,79	1,98	1,57
Kalcium (Mgr):	43,35	253,45	222,97	100,53	68,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

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

	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Mozzarella sajtszelet (b)	Csokoládés zabgolyó (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Tőkehal májkrém (b)
** Tápanyag:	T	G	T	S	H
	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 39,60 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:			G,T		G
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)		Jégretek (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	G			G	
	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)			Kígyóborka (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= 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= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	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):	280,0 / 1171,7	161,8 / 676,6	149,4 / 625,2	266,0 / 1113,1	245,6 / 1028,0
Zsír (gr):	12,68	5,22	4,44	12,46	13,24
Telített zsírsav (gr):	3,81	0,00	0,11	2,67	2,59
Fehérje (gr):	12,64	6,26	2,99	10,02	5,50
Szénhidrát (gr):	27,57	21,69	22,78	28,02	24,10
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,32	0,00	0,00	0,46	0,14
Kalcium (Mgr):	181,80	180,00	7,44	184,07	5,15

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	924,5 / 3873,5	829,9 / 3473,2	706,6 / 2880,0	898,3 / 3767,0	901,5 / 3773,1
Zsír (gr):	36,40	20,94	27,39	32,73	52,42
Telített zsírsav (gr):	7,74	3,29	2,61	6,56	3,68
Fehérje (gr):	33,24	35,63	28,25	41,06	28,23
Szénhidrát (gr):	111,93	118,76	83,06	104,69	93,18
Cukor (gr):	5,00	12,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	3,01	1,60	0,85	2,55	1,73
Kalcium (Mgr):	232,89	631,95	417,67	473,18	253,35

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

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

Reggeli					
* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (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	T 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	T 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	Sága füstli virsli kísét. (b)	Körözött juhtúró (b)	Tökmagvas sertéshús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Áfonyalekvár (b)
	** Tápanyag: 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= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	M EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (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	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= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Ketchup (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Búzakenyér (b)
	** Tápanyag: EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Z EN= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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:	Póréhagyma (b)				
	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 2,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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):	233,8 / 982,6	181,2 / 756,0	287,7 / 1199,0	175,0 / 732,8	248,2 / 1038,4
Zsír (gr):	8,61	4,50	13,71	5,03	7,84
Telített zsírsav (gr):	3,42	1,40	2,50	1,09	1,09
Fehérje (gr):	10,04	5,51	11,66	6,51	8,88
Szénhidrát (gr):	27,01	27,76	28,51	24,36	34,57
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,11	0,05	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	7,74	44,95	184,73	8,58	180,00

Tízórai					
* Allergén	Körtelé (b)	Banános smoothie (b)	Limonádé (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
	** Tápanyag: EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH= 13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 116,73 ZS= 2,80 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 19,08 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA= 153,55	EN= 25,36 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,07 SZH= 5,41 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 2,52	T EN= 116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 15,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 72,00 ZS= 16,50 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	116,7 / 488,2	25,4 / 106,2	116,0 / 485,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	2,80	0,00	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	3,00	0,07	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	13,50	19,08	5,41	15,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Panírozott tökehalfilé (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Párolt csirkecomb (b)	Pulykavagdalt (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	E EN= 98,97 ZS= 4,42 TZS= 0,00 FH= 9,12 SZH= 5,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,23	T 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= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	G,E EN= 162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81
* Allergén	Burgonya püré (b)	Karalábefőzelék (b)	Finomfőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Kelkáposzta főzelék (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	T,G EN= 246,06 ZS= 4,00 TZS= 1,89 FH= 11,41 SZH= 39,53 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 239,77	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	T EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	G EN= 145,44 ZS= 5,35 TZS= 0,00 FH= 5,16 SZH= 17,98 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 51,94
** Tápanyag:	Nektarin (b)	Alma (b)	Görögdinnye (b)	Banán (b)	Alma (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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	370,9 / 1552,9	370,1 / 1552,4	244,2 / 949,6	220,6 / 923,5	332,7 / 1392,6
Zsír (gr):	15,13	8,42	9,24	6,03	14,71
Telített zsírsav (gr):	0,54	1,89	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	12,61	20,85	13,53	3,83	15,48
Szénhidrát (gr):	46,20	50,23	26,36	35,78	32,40
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,49	0,79	1,98	1,57
Kalcium (Mgr):	43,35	253,45	222,97	109,32	68,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

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

	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	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= 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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Mozzarella sajtkrém (b)	Tejbedara (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Tőkehal májkrém (b)
* Allergén	T	G,T	T	S	H
** Tápanyag:	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=204,75 ZS= 2,83 TZS= 0,00 FH= 5,35 SZH=38,05 CK=15,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN= 39,60 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,00 ZS= 7,20 TZS= 2,67 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00	EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kakaós szórát (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G		G	G	G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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=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
	Paradicsom (b)		Jégretek (b)	Kígyóborka (b)	Vajretek (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1171,7	288,8 / 1207,7	168,0 / 703,3	266,0 / 1113,1	245,6 / 1028,0
Zsír (gr):	12,68	7,03	4,46	12,46	13,24
Telített zsírsav (gr):	3,81	0,00	0,14	2,67	2,59
Fehérje (gr):	12,64	9,85	5,04	10,02	5,50
Szénhidrát (gr):	27,57	45,10	25,12	28,02	24,10
Cukor (gr):	0,00	15,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,32	0,00	0,00	0,46	0,14
Kalcium (Mgr):	181,80	304,75	7,44	184,07	5,15

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	943,2 / 3951,6	956,8 / 4004,3	725,2 / 2958,1	777,7 / 3254,5	898,5 / 3760,6
Zsír (gr):	36,42	22,74	27,41	27,72	52,29
Telített zsírsav (gr):	7,77	3,29	2,65	3,76	3,69
Fehérje (gr):	35,29	39,22	30,29	24,86	29,86
Szénhidrát (gr):	114,28	142,17	85,41	103,22	91,06
Cukor (gr):	5,00	27,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	3,01	1,60	0,85	2,55	1,73
Kalcium (Mgr):	232,89	756,70	417,67	481,97	253,35

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	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
	Sága füstli virsli kisét. (b)	Violife növényi sajtkrém (	Tökmagvas sertés-hús kré	Snidlinges tojáskrém (b)	Áfonyalekvár (b)
* Allergén	E	M	E	E	E
** Tápanyag:	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= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Ketchup (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Német zsemle (b)
* Allergén	Z	G	G	G	G
** Tápanyag:	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= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Póréhagyma (b)	G	G	G	G
** 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	233,8 / 982,6	214,0 / 895,9	329,7 / 1376,0	175,0 / 732,8	293,2 / 1228,0
Zsír (gr):	8,61	7,89	11,61	5,03	5,87
Telített zsírsav (gr):	3,42	0,95	2,50	1,09	1,09
Fehérje (gr):	10,04	3,49	7,52	6,51	3,11
Szénhidrát (gr):	27,01	30,50	48,06	24,36	56,24
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,02	0,05	0,11	0,02
Kalcium (Mgr):	7,74	6,58	244,73	8,58	240,00

Tízórai					
** Tápanyag:	Körtelé (b) EN= 58,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	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 trópusi rizstej-turmix (Eperlé (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	Eperlé (b) EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	58,5 / 244,5	123,7 / 518,2	25,4 / 106,2	126,5 / 530,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	1,05	0,00	1,58	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,18	0,07	0,27	0,00
Szénhidrát (gr):	13,50	27,68	5,41	27,95	0,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd					
	Panírozott tökehalfilé (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (	Violife növényi sajt szelet	Csirkepaprikás (d)	Pulykavagdalt (b)
* Allergén	G,H	E			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= 98,97 ZS= 4,42 TZS= 0,00 FH= 9,12 SZH= 5,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,23	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=121,39 ZS= 5,64 TZS= 0,00 FH=12,59 SZH= 3,95 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 30,44	EN=162,12 ZS= 9,35 TZS= 0,00 FH=10,00 SZH= 8,74 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,81
	Burgonya püré rizstejjel (d	Karalábéfőzelék (d)	Finomfőzelék (d)	Orsó tészta (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
* Allergén		G	G	E,G	G
** 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=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72	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=122,24 ZS= 1,51 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=21,87 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,20	EN=145,44 ZS= 5,35 TZS= 0,00 FH= 5,16 SZH=17,98 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 51,94
	Nektarin (b)	Alma (b)	Görögdi-ny (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	373,2 / 1562,9	353,6 / 1480,5	272,6 / 1054,1	301,3 / 1261,2	332,7 / 1392,6
Zsír (gr):	14,61	5,75	5,59	7,15	14,71
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,74	20,06	6,65	17,09	15,48
Szénhidrát (gr):	48,75	52,96	48,29	39,11	32,40
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,47	0,98	1,97	1,57
Kalcium (Mgr):	43,35	266,40	176,62	98,03	68,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

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

** Tápanyag: Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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	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: Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 KA= 0,00	Csokoládés zabgolyó (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Pick Borjúpárizsi felvágott S EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	Tőkehal-májkrém (b) H EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (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	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	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: Teljes kiőrlésű bagett (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	Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Jégretek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	Teljes kiőrlésű bagett (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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag: Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Paradicsom (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	Paradicsom (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	Kígyóú-borka (b) EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	Kígyóú-borka (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
Energia (KC/KJ): 311,8 / 1305,9	203,8 / 853,6	176,0 / 736,8	308,0 / 1290,1	245,6 / 1028,0
Zsír (gr): 9,98	3,12	4,19	10,36	13,24
Telített zsírsav (gr): 0,95	0,00	1,33	2,67	2,59
Fehérje (gr): 3,50	2,12	8,22	5,88	5,50
Szénhidrát (gr): 50,72	41,24	24,54	47,57	24,10
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,00	0,38	0,46	0,14
Kalcium (Mgr): 241,80	240,00	7,44	244,07	5,15

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 977,3 / 4095,8	895,2 / 3748,2	803,6 / 3273,0	910,8 / 3814,1	943,5 / 3950,1
Zsír (gr): 33,19	17,81	21,39	24,12	50,32
Telített zsírsav (gr): 5,86	0,95	3,84	3,76	3,68
Fehérje (gr): 25,28	25,84	22,45	29,75	24,09
Szénhidrát (gr): 139,98	152,38	126,30	138,99	112,73
Cukor (gr): 5,00	12,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 2,71	1,49	1,41	2,53	1,73
Kalcium (Mgr): 292,89	666,53	431,32	530,68	313,35

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	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
Sága füstli virsli kisét. (b) * Allergén ** Tápanyag: 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 (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Tökmagvas sertés-hús kré M EN= 92,66 ZS= 8,23 TZS= 1,90 FH= 3,28 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,73	Nádudvari kenőmájás (b) S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Áfonyalekvár (b) EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Búzakenyér (b) G ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Teljes kiőrlésű bagett (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	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 4,32 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Ketchup (b) Z ** Tápanyag: EN= 10,20 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 5,00 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,26 SZH= 0,84 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 233,8 / 982,6	214,0 / 895,9	329,7 / 1376,0	154,0 / 644,9	293,2 / 1228,0
Zsír (gr): 8,61	7,89	11,61	2,89	5,87
Telített zsírsav (gr): 3,42	0,95	2,50	0,14	1,09
Fehérje (gr): 10,04	3,49	7,52	5,78	3,11
Szénhidrát (gr): 27,01	30,50	48,06	24,38	56,24
Cukor (gr): 5,00	5,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,98	0,02	0,05	0,18	0,02
Kalcium (Mgr): 7,74	6,58	244,73	3,78	240,00

Tízórai

Körtelé (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	Banános smoothie (d) EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	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 trópusi rizstej-turmix (Eperlé (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	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 58,5 / 244,5	123,7 / 518,2	25,4 / 106,2	126,5 / 530,0	72,0 / 301,5
Zsír (gr): 0,00	1,05	0,00	1,58	16,50
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,00	0,18	0,07	0,27	0,00
Szénhidrát (gr): 13,50	27,68	5,41	27,95	0,00
Cukor (gr): 0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	153,55	2,52	180,00	0,00

Ebéd

	Panírozott tökehalfilé (b)	Húsgombóc, rizs, scomb (	Violife növényi sajt szelet	Csirkepaprikás (d)	Pulykavagdalt (d)
* Allergén	G,H				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= 95,67 ZS= 4,18 TZS= 0,00 FH= 8,80 SZH= 5,02 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,43	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=121,39 ZS= 5,64 TZS= 0,00 FH=12,59 SZH= 3,95 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 30,44	EN=158,82 ZS= 9,11 TZS= 0,00 FH= 9,68 SZH= 8,73 CK= 0,00 SÓ= 1,08 KA= 11,01
	Burgonya püré rizstejjel (d	Karalábéfőzelék (d)	Finomfőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Kelkáposzta főzelék (b)
* Allergén		G	G	G	G
** 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=229,56 ZS= 1,33 TZS= 0,00 FH=10,61 SZH=42,26 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=252,72	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=188,28 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=36,50 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=145,44 ZS= 5,35 TZS= 0,00 FH= 5,16 SZH= 8,78 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 51,94
	Nektarin (b)	Alma (b)	Görögdiinnye (b)	Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	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= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 13,50 ZS= 0,09 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 3,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,67	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	373,2 / 1562,9	350,3 / 1466,7	272,6 / 1054,1	367,3 / 1537,8	329,4 / 1378,8
Zsír (gr):	14,61	5,51	5,59	7,37	14,47
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,74	19,73	6,65	18,59	15,16
Szénhidrát (gr):	48,75	52,94	48,29	53,74	32,38
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,47	0,98	1,97	1,57
Kalcium (Mgr):	43,35	265,60	176,62	90,83	67,40

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.06.25)

Étlap 2025.08.04 - 2025.08.10

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

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

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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	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	Violife növényi sajt szelet	Csokoládés zabgolyó (b)	Sonkakrém (b)	Pick Borjúpárizsi felvágott	Tőkehal-májkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 47,00 ZS= 4,20 TZS= 1,72 FH= 2,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,44 KA= 0,00	EN=119,14 ZS=12,66 TZS= 2,45 FH= 0,89 SZH= 0,38 CK= 0,00 SÓ= 0,14 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)		Jégretek (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vajretek (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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Kígyóú-borka (b) EN= 3,62 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,63 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,07	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):	311,8 / 1305,9	203,8 / 853,6	176,0 / 736,8	308,0 / 1290,1	245,6 / 1028,0
Zsír (gr):	9,98	3,12	4,19	10,36	13,24
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,00	1,33	2,67	2,59
Fehérje (gr):	3,50	2,12	8,22	5,88	5,50
Szénhidrát (gr):	50,72	41,24	24,54	47,57	24,10
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,38	0,46	0,14
Kalcium (Mgr):	241,80	240,00	7,44	244,07	5,15

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	977,3 / 4095,8	891,9 / 3734,4	803,6 / 3273,0	955,9 / 4002,8	940,2 / 3936,3
Zsír (gr):	33,19	17,57	21,39	22,20	50,08
Telített zsírsav (gr):	5,86	0,95	3,84	2,81	3,68
Fehérje (gr):	25,28	25,52	22,45	30,52	23,76
Szénhidrát (gr):	139,98	152,37	126,30	153,64	112,72
Cukor (gr):	5,00	12,00	10,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,71	1,49	1,41	2,60	1,73
Kalcium (Mgr):	292,89	665,73	431,32	518,68	312,55