

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 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

Reggeli					
	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00
	Tőkehal-májkrem (b)	Körözött (b)	Padlizsánkrem (b)	Zöldfűszeres vajkrem (b)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	H	T	E, M	T	G
** Tápanyag:	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	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= 126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH= 22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Francia baguette (b)	
* Allergén	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH= 21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	224,8 / 940,9	195,0 / 813,6	204,5 / 855,9	179,8 / 752,4	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	10,21	5,18	7,77	4,46	7,29
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,40	2,05	0,11	0,33
Fehérje (gr):	6,04	7,02	5,16	4,49	6,33
Szénhidrát (gr):	25,24	27,97	26,51	28,58	29,07
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,20	0,11	0,07	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	50,15	8,27	5,18	180,00

Tízórai					
	HD Immun Active 100% (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Actimel (b)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	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= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	100,0 / 418,0	81,0 / 339,0	76,0 / 318,0	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,75	4,35	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	5,10	0,60	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	9,40	18,45	12,00	11,85
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	120,00	0,00

Ebéd					
	Párolt pulykamell (b)	Tojásfelfűjt (b)	Tejszínes kelbimbós csme	Halpogácsa sütőben (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén		T, G, E	G, T	G, H, E	
** Tápanyag:	EN= 145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH= 10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH= 11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25	EN= 190,53 ZS= 8,78 TZS= 2,10 FH= 16,65 SZH= 10,04 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 61,61	EN= 137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH= 11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN= 138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH= 10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
	Meggymártás (b)	Royalfőzelék (b)	Copfocska tészta (b)	Zellerfőzelék (b)	Cékla-főzelék (b)
* Allergén	K, T	G, T	E, G	T, G, Z	G, T
** Tápanyag:	EN= 166,86 ZS= 2,84 TZS= 1,40 FH= 1,60 SZH= 33,30 CK= 15,00 SÓ= 0,03 KA= 67,93	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH= 32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN= 150,55 ZS= 3,45 TZS= 1,75 FH= 4,78 SZH= 24,35 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 55,20	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
	Pirított dara (b)	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH= 23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Trappistasajt szelet (b)				
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	481,2 / 2003,2	266,4 / 1115,0	410,4 / 1717,0	330,6 / 1385,5	265,9 / 1112,6
Zsír (gr):	17,43	10,54	10,15	9,56	10,51
Telített zsírsav (gr):	1,40	0,18	2,10	1,78	0,00
Fehérje (gr):	18,81	13,30	21,85	16,82	15,03
Szénhidrát (gr):	59,19	28,74	55,32	42,51	25,69
Cukor (gr):	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,16	1,11	2,01	1,99	0,98
Kalcium (Mgr):	178,34	135,86	122,00	77,96	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 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)	Vaníliás tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 5,00 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
	Pick Borjúpárizsi felvágott	Pannónia sajtszelet (b)	Szamácalekvár (b)	Sonka szelet (b)	Medve kockasajt (b)
* Allergén	S	T			T
** Tápanyag:	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= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén					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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 0,00 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Hagymás kenyér (b)	Vajretek (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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
	Kaliforniai paprika (b)	Kígyóborka (b)		Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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):	268,4 / 1123,1	281,6 / 1178,1	251,2 / 1051,0	253,4 / 1059,9	175,6 / 735,4
Zsír (gr):	12,48	13,38	7,91	9,90	4,57
Telített zsírsav (gr):	2,67	4,89	1,09	1,55	2,74
Fehérje (gr):	10,10	14,37	7,25	12,72	7,01
Szénhidrát (gr):	28,47	25,33	36,89	26,85	24,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,46	0,17	0,02	0,22	0,40
Kalcium (Mgr):	182,80	182,70	180,00	188,20	87,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1053,8 / 4400,2	843,0 / 3524,6	947,1 / 3962,9	839,8 / 3515,8	702,5 / 2939,3
Zsír (gr):	40,87	33,45	25,98	25,42	22,38
Telített zsírsav (gr):	6,13	6,47	5,24	3,44	3,07
Fehérje (gr):	35,70	39,79	34,86	36,82	28,37
Szénhidrát (gr):	130,90	91,44	137,17	109,94	91,25
Cukor (gr):	21,00	5,00	10,00	5,00	12,47
össz.Só (gr):	1,82	1,39	2,09	2,20	1,38
Kalcium (Mgr):	370,25	548,70	310,27	391,34	378,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Tőkehal-májkrem (b)	Körözött (b)	Padlizsánkrem (b)	Zöldfűszeres vajkrem (b)	Vanília zabkása (b)
** Tápanyag:	H EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 3,78	T EN= 58,72 ZS= 4,11 TZS= 1,40 FH= 3,64 SZH= 1,36 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 46,37	E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	T EN= 39,60 ZS= 3,87 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,78 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,T EN=179,65 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,38 SZH=24,35 CK= 4,50 SÓ= 0,00 KA=194,20
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 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	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:	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 940,9	195,0 / 813,6	204,5 / 855,9	165,8 / 694,0	263,7 / 1102,4
Zsír (gr):	10,21	5,18	7,77	4,46	9,76
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,40	2,05	0,14	0,00
Fehérje (gr):	6,04	7,02	5,16	4,97	11,88
Szénhidrát (gr):	25,24	27,97	26,51	24,62	31,40
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	4,50
össz.Só (gr):	0,20	0,11	0,07	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	50,15	8,27	5,18	374,20

Tízórai

	HD Immun Active 100% (b)	Málnás tejturmix (b)	Ananászlé 100% (b)	Actimel (b)	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	100,0 / 418,0	81,0 / 339,0	76,0 / 318,0	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,75	4,35	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	5,10	0,60	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	9,40	18,45	12,00	11,85
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	120,00	0,00

Ebéd

	Párolt pulykamell (b)	Tojásfelfűjt (b)	Tejszínes kelbimbós csme	Halpogácsa sütőben (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén		T,G,E	G,T	G,H,E	
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=152,58 ZS= 8,63 TZS= 0,03 FH= 8,61 SZH=11,66 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 46,25	EN=190,53 ZS= 8,78 TZS= 2,10 FH=16,65 SZH=10,04 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 61,61	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén	Meggymártás (b)	Royalfőzelék (b)	Burgonyapüré (b)	Zellerfőzelék (b)	Céklafőzelék (b)
** Tápanyag:	K,T EN=166,86 ZS= 2,84 TZS= 1,40 FH= 1,60 SZH=33,30 CK=15,00 SÓ= 0,03 KA= 67,93	G,T EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	T EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,21 KA= 43,35	T,G,Z EN=150,55 ZS= 3,45 TZS= 1,75 FH= 4,78 SZH=24,35 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 55,20	G,T EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
* Allergén	Pirított dara (b)	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	G EN=118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH=23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
* Allergén	Trappistasajt szelet (b)				
** Tápanyag:	T EN= 50,70 ZS= 3,90 TZS= 0,00 FH= 3,75 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 90,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	481,2 / 2003,2	266,4 / 1115,0	384,1 / 1607,0	330,6 / 1385,5	265,9 / 1112,6
Zsír (gr):	17,43	10,54	12,83	9,56	10,51
Telített zsírsav (gr):	1,40	0,18	2,10	1,78	0,00
Fehérje (gr):	18,81	13,30	20,20	16,82	15,03
Szénhidrát (gr):	59,19	28,74	44,08	42,51	25,69
Cukor (gr):	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,16	1,11	1,23	1,99	0,98
Kalcium (Mgr):	178,34	135,86	165,35	77,96	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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

	Tej (b)	Tej (b)	Vaníliás tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 5,00 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
	Pick Borjúpárizsikrém (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Szamócalekvár (b)	Sonkakrém (b)	Medve kockasajt (b)
* Allergén	S	T			T
** Tápanyag:	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=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Hagymás kenyér (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= 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=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
	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)
* Allergén			G		
** Tápanyag:	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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):	268,4 / 1123,1	308,6 / 1291,1	248,2 / 1038,4	242,6 / 1014,7	175,6 / 735,4
Zsír (gr):	12,48	16,38	7,78	9,08	4,57
Telített zsírsav (gr):	2,67	5,84	1,09	1,79	2,74
Fehérje (gr):	10,10	14,37	8,88	11,80	7,01
Szénhidrát (gr):	28,47	25,33	34,77	26,97	24,64
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,46	0,19	0,02	0,38	0,40
Kalcium (Mgr):	182,80	182,70	180,00	181,80	87,78
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1053,8 / 4400,2	870,0 / 3637,6	917,8 / 3840,3	815,0 / 3412,2	756,1 / 3163,3
Zsír (gr):	40,87	36,45	28,53	24,60	24,85
Telített zsírsav (gr):	6,13	7,42	5,25	3,72	2,74
Fehérje (gr):	35,70	39,79	34,85	36,38	33,92
Szénhidrát (gr):	130,90	91,44	123,81	106,10	93,58
Cukor (gr):	21,00	5,00	10,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,82	1,41	1,31	2,36	1,38
Kalcium (Mgr):	370,25	548,70	353,62	384,94	572,32

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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 ** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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:	Tőkehal-májkrem (b) H EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	Kométa kem. sült sonkagr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Padlizsánkrem (b) E,M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Laktózmentes sajtkrem (l) 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 ** Tápanyag:	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Francia baguette (b) G EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	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	Koktélpapadicsom (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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	224,8 / 940,9	178,7 / 748,1	204,5 / 855,9	234,4 / 980,9
Zsír (gr):	10,21	4,52	7,77	8,79
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,13	2,05	1,06
Fehérje (gr):	6,04	6,08	5,16	8,87
Szénhidrát (gr):	25,24	26,76	26,51	28,10
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,20	0,29	0,07	0,02
Kalcium (Mgr):	9,11	3,78	8,27	149,18
				240,00

Tízórai				
* Allergén ** Tápanyag:	HD Immun Active 100% (b) EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás LM tejturmix (l) T EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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	Laktózmentes gyümölcs j T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	100,0 / 418,0	81,0 / 339,0	176,0 / 736,0
Zsír (gr):	0,75	4,35	0,15	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60
Fehérje (gr):	0,75	5,10	0,60	7,20
Szénhidrát (gr):	18,00	9,25	18,45	22,80
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	240,00
				0,00

Ebéd				
* Allergén ** Tápanyag:	Párolt pulykamell (b) EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Tojásfelfűjt (d) G,E EN=168,99 ZS= 8,60 TZS= 0,95 FH= 9,13 SZH=15,32 CK= 0,00 SÓ= 0,67 KA= 49,10	Tejszínes kelbimbós csme T,G EN=170,73 ZS= 6,62 TZS= 0,00 FH=16,53 SZH=10,01 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 97,61	Halpogácsa sütőben (b) G,H,E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04
* Allergén ** Tápanyag:	Meggymártás (l) T,K EN=107,40 ZS= 1,12 TZS= 0,00 FH= 1,23 SZH=22,64 CK=11,50 SÓ= 0,06 KA= 64,28	Royalfőzelék (l) T,G EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	Copfocska tészta (b) E,G EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Zellerfőzelék (l) T,G,Z EN=138,70 ZS= 1,79 TZS= 0,00 FH= 5,04 SZH=24,81 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 84,70
* Allergén ** Tápanyag:	Pirított dara (b) G EN=118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH=23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
* Allergén ** Tápanyag:	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	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):	438,2 / 1813,4	282,9 / 1183,7	390,6 / 1634,8	318,8 / 1334,3
Zsír (gr):	17,01	10,51	7,99	7,90
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,10	0,00	0,03
Fehérje (gr):	19,49	13,82	21,73	17,08
Szénhidrát (gr):	48,66	32,36	55,29	42,97
Cukor (gr):	12,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,05	1,35	2,01	2,03
Kalcium (Mgr):	228,69	138,71	158,00	107,46
				86,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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

* Allergén ** Tápanyag:	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	Vaníliás tej (L) T EN=100,40 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=10,90 CK= 4,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	Számócalekvár (b) S EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonka szelet (b) S EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40	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
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) 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	Vénusz margarin (b) 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	Vénusz margarin (b) 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	Vénusz margarin (b) 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	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:	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) G 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:	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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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):	296,4 / 1240,1	304,4 / 1273,3	247,1 / 1033,8	281,4 / 1176,9	190,0 / 795,6
Zsír (gr):	13,88	14,38	7,91	11,30	6,58
Telített zsírsav (gr):	2,67	1,09	1,09	1,55	4,14
Fehérje (gr):	11,60	15,27	7,25	14,22	7,01
Szénhidrát (gr):	30,62	27,68	35,74	29,00	23,82
Cukor (gr):	0,00	0,00	4,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,72	0,28	0,21	0,48	0,40
Kalcium (Mgr):	242,80	386,70	180,00	248,20	73,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1038,9 / 4327,4	865,9 / 3623,1	923,2 / 3863,5	1010,6 / 4228,1	733,7 / 3069,7
Zsír (gr):	41,85	33,76	23,82	33,39	25,22
Telített zsírsav (gr):	4,73	3,32	3,14	6,24	4,47
Fehérje (gr):	37,88	40,27	34,74	47,37	29,27
Szénhidrát (gr):	122,52	96,04	135,99	122,87	91,61
Cukor (gr):	17,50	5,00	9,00	5,00	12,47
össz.Só (gr):	1,96	2,10	2,28	2,52	1,68
Kalcium (Mgr):	480,60	709,19	346,27	744,84	400,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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
	Tőkehal-májkrém (b) H ** Tápanyag: EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	Sonkakrém (b) G EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	Padlizsánkrem (b) E, M EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 4,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	Violife növényi sajtkrém (b) G EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Cini Minis fahéjas (b) G EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	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	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	Francia baguette (b) G EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** Tápanyag:	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	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	Zöldpaprika (b) EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	
					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):	224,8 / 940,9	183,8 / 769,7	204,5 / 855,9	217,0 / 908,1	252,0 / 1055,4
Zsír (gr):	10,21	4,67	7,77	7,39	5,19
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,19	2,05	1,06	0,33
Fehérje (gr):	6,04	6,98	5,16	4,07	2,19
Szénhidrát (gr):	25,24	26,81	26,51	31,60	48,62
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,20	0,38	0,07	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	9,11	3,78	8,27	5,18	240,00

Tízórai

** Tápanyag:	HD Immun Active 100% (b) EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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	Almás rizstejturmix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	110,5 / 463,0	81,0 / 339,0	108,5 / 454,4	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,75	1,73	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,87	0,60	0,45	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	22,30	18,45	23,10	11,85
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	182,48	0,00

Ebéd

* Allergén	Párolt pulykamell (b) ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Tojásfelfűjt (d) G, E EN=168,99 ZS= 8,60 TZS= 0,95 FH= 9,13 SZH=15,32 CK= 0,00 SÓ= 0,67 KA= 49,10	Tejszínes kelbimbós csme G EN=172,83 ZS= 6,10 TZS= 0,00 FH=15,69 SZH=12,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 97,61	Halpogácsa sütőben (b) G, H, E EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	Sertés apróhús (b) EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
	Meggymártás (d) K ** Tápanyag: EN=110,20 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=26,12 CK=11,50 SÓ= 0,01 KA= 64,28	Royalfőzelék (d) G EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Copfocska tészta (b) E, G EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	Zellerfőzelék (d) G, Z EN=142,20 ZS= 0,92 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=29,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 84,70	Cékla-főzelék rizstejjel (d) G EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
* Allergén	Pirított dara (b) G ** Tápanyag: EN=118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH=23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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	Körte (b) EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	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	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):	423,6 / 1752,6	286,4 / 1198,7	392,7 / 1643,8	322,3 / 1349,3	269,4 / 1127,6
Zsír (gr):	14,91	9,64	7,47	7,03	9,64
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,10	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	13,56	12,41	20,89	15,67	13,62
Szénhidrát (gr):	55,64	36,71	57,90	47,32	29,99
Cukor (gr):	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,99	1,28	1,97	1,97	0,98
Kalcium (Mgr):	84,69	138,71	158,00	107,46	110,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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

** 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	Vaníliás rizstej (d) EN=146,50 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=31,60 CK= 5,00 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
* Allergén	Pick Borjúpárizsi felvágott S	Violife növényi sajt szelet	Szamócalekvár (b)	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40	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	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 0,00 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Hagymás kenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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:	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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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):	310,4 / 1300,1	301,0 / 1260,5	293,2 / 1228,0	295,4 / 1236,9	203,2 / 850,8
Zsír (gr):	10,38	9,48	5,81	7,80	7,37
Telített zsírsav (gr):	2,67	1,09	1,09	1,55	1,09
Fehérje (gr):	5,96	4,83	3,11	8,58	4,61
Szénhidrát (gr):	48,02	48,58	56,44	46,40	27,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,46	0,02	0,02	0,22	0,02
Kalcium (Mgr):	242,80	242,70	240,00	248,20	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1038,3 / 4326,6	881,7 / 3691,9	971,4 / 4066,7	943,1 / 3948,7	775,6 / 3246,7
Zsír (gr):	36,25	25,51	21,19	23,79	22,20
Telített zsírsav (gr):	4,73	3,38	3,14	2,64	1,42
Fehérje (gr):	26,31	25,09	29,76	28,77	20,42
Szénhidrát (gr):	146,90	134,39	159,30	148,42	117,98
Cukor (gr):	17,50	5,00	10,00	5,00	12,47
össz.Só (gr):	1,65	1,67	2,05	2,20	1,00
Kalcium (Mgr):	336,60	565,19	406,27	543,31	354,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

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

Reggeli				
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Tőkehal-májkrém (b)	Sonkakrém (b)	Padlizsánkrém (d)	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	H			
** Tápanyag:	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 47,60 ZS= 3,60 TZS= 1,19 FH= 3,60 SZH= 5,20 CK= 0,00 SÓ= 0,38 KA= 0,00	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Francia baguette (b)
* Allergén	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Póréhagyma (b)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40
Energia (KC/KJ):	224,8 / 940,9	183,8 / 769,7	171,6 / 718,1	217,0 / 908,1
Zsír (gr):	10,21	4,67	4,16	7,39
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,19	1,09	1,06
Fehérje (gr):	6,04	6,98	5,13	4,07
Szénhidrát (gr):	25,24	26,81	26,39	31,60
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,20	0,38	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	9,11	3,78	13,17	5,18

Tízórai				
** Tápanyag:	HD Immun Active 100% (b) EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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	Almás rizstejturmix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48
	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	110,5 / 463,0	81,0 / 339,0	108,5 / 454,4
Zsír (gr):	0,75	1,73	0,15	1,58
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,87	0,60	0,45
Szénhidrát (gr):	18,00	22,30	18,45	23,10
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	182,48

Ebéd				
* Allergén	Párolt pulykamell (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejszínes kelbimbós csme	Halpogácsa sütőben (d)
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=172,83 ZS= 6,10 TZS= 0,00 FH=15,69 SZH=12,62 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 97,61	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54
	Meggymártás (d)	Royalfőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Zellerfőzelék (d)
* Allergén	K	G	G	G,Z
** Tápanyag:	EN=110,20 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=26,12 CK=11,50 SÓ= 0,01 KA= 64,28	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN=149,68 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	EN=142,20 ZS= 0,92 TZS= 0,00 FH= 3,63 SZH=29,16 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 84,70
	Pirított dara (b)	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN=118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH=23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72
	Violife növényi sajt szelet			
** 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= 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):	423,6 / 1752,6	211,6 / 885,6	380,2 / 1591,3	324,6 / 1358,9
Zsír (gr):	14,91	3,62	7,48	6,60
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,15	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,56	18,38	20,49	16,97
Szénhidrát (gr):	55,64	23,43	54,70	47,42
Cukor (gr):	12,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,99	1,59	2,01	1,97
Kalcium (Mgr):	84,69	98,19	158,00	106,96

--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

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

** 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	Vaníliás rizstej (d) EN=146,50 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=31,60 CK= 5,00 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
* Allergén	Pick Borjúpárizsi felvágott	Violife növényi sajt szelet	Szamócalekvár (b)	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	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= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40	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	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 0,00 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Hagymás kenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 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	Kaliforniai paprika (b)	Kígyóborka (b)	Paradicsom (b)		
** Tápanyag:	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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):	310,4 / 1300,1	301,0 / 1260,5	293,2 / 1228,0	295,4 / 1236,9	203,2 / 850,8
Zsír (gr):	10,38	9,48	5,81	7,80	7,37
Telített zsírsav (gr):	2,67	1,09	1,09	1,55	1,09
Fehérje (gr):	5,96	4,83	3,11	8,58	4,61
Szénhidrát (gr):	48,02	48,58	56,44	46,40	27,52
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,46	0,02	0,02	0,22	0,02
Kalcium (Mgr):	242,80	242,70	240,00	248,20	3,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1038,3 / 4326,6	806,9 / 3378,8	925,9 / 3876,3	945,4 / 3958,3	775,6 / 3246,7
Zsír (gr):	36,25	19,49	17,59	23,36	22,20
Telített zsírsav (gr):	4,73	2,43	2,18	2,64	1,42
Fehérje (gr):	26,31	31,06	29,33	30,06	20,42
Szénhidrát (gr):	146,90	121,11	155,98	148,52	117,98
Cukor (gr):	17,50	5,00	10,00	5,00	12,47
össz.Só (gr):	1,65	1,98	2,04	2,20	1,00
Kalcium (Mgr):	336,60	524,67	411,17	542,81	354,12

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: 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

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Tőkehal-májkrem (b)	Kométa kem. sült sonkák	Padlizsánkrem (d)	Laktózmentes sajtkrem (l)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	H				G
** Tápanyag:	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	EN= 42,77 ZS= 3,56 TZS= 0,95 FH= 0,50 SZH= 2,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 9,39	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Francia baguette (b)	
* Allergén	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	224,8 / 940,9	178,7 / 748,1	171,6 / 718,1	234,4 / 980,9	238,0 / 995,4
Zsír (gr):	10,21	4,52	4,16	8,79	8,69
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,13	1,09	1,06	0,33
Fehérje (gr):	6,04	6,08	5,13	8,87	7,83
Szénhidrát (gr):	25,24	26,76	26,39	28,10	31,22
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,20	0,29	0,02	0,02	0,26
Kalcium (Mgr):	9,11	3,78	13,17	149,18	240,00

Tízórai

	HD Immun Active 100% (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Ananászlé 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	100,0 / 418,0	81,0 / 339,0	176,0 / 736,0	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,75	4,35	0,15	5,40	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	0,75	5,10	0,60	7,20	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	9,25	18,45	22,80	11,85
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	240,00	0,00

Ebéd

	Párolt pulykamell (b)	Párolt csirkemell (b)	Tejszínes kelbimbós csme	Halpogácsa sütőben (d)	Sertés apróhús (b)
* Allergén			T,G	G,H	
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN= 94,25 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH=15,10 SZH= 2,04 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,58	EN=170,73 ZS= 6,62 TZS= 0,00 FH=16,53 SZH=10,01 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 97,61	EN=140,26 ZS= 5,68 TZS= 0,03 FH=13,01 SZH= 8,54 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 9,54	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
	Meggymártás (l)	Royalfőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Zellerfőzelék (l)	Céklafőzelék (l)
* Allergén	T,K	T,G	G	T,G,Z	T,G
** Tápanyag:	EN=107,40 ZS= 1,12 TZS= 0,00 FH= 1,23 SZH=22,64 CK=11,50 SÓ= 0,06 KA= 64,28	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=149,68 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH=28,80 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 0,00	EN=138,70 ZS= 1,79 TZS= 0,00 FH= 5,04 SZH=24,81 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 84,70	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10
	Pirított dara (b)	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN=118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH=23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Laktózmentes sajt (b)				
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 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):	438,2 / 1813,4	208,1 / 870,6	378,1 / 1582,3	321,1 / 1343,9	254,7 / 1065,8
Zsír (gr):	17,01	4,49	8,00	7,47	9,95
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,15	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	19,49	19,79	21,33	18,38	14,43
Szénhidrát (gr):	48,66	19,08	52,09	43,07	24,72
Cukor (gr):	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,05	1,66	2,05	2,03	1,02
Kalcium (Mgr):	228,69	98,19	158,00	106,96	86,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

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

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag: 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: 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: Vaníliás tej (L) T EN=100,40 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=10,90 CK= 4,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: 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: 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
* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: 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	* Allergén ** Tápanyag: Számócalekvár (b) S EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Sonka szelet (b) S EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40	* Allergén ** Tápanyag: 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
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) 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	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) 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	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) 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	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) 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	* Allergén ** Tápanyag: 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: Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: 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: 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	* Allergén ** Tápanyag: Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vajretek (b) G 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 ** Tápanyag: Kaliforniai paprika (b) G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	* Allergén ** Tápanyag: Kígyóborka (b) G EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (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	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (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
Energia (KC/KJ): 296,4 / 1240,1 Zsír (gr): 13,88 Telített zsírsav (gr): 2,67 Fehérje (gr): 11,60 Szénhidrát (gr): 30,62 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,72 Kalcium (Mgr): 242,80	304,4 / 1273,3 14,38 1,09 15,27 27,68 0,00 0,28 386,70	247,1 / 1033,8 7,91 1,09 7,25 35,74 4,00 0,21 180,00	281,4 / 1176,9 11,30 1,55 14,22 29,00 0,00 0,48 248,20	190,0 / 795,6 6,58 4,14 7,01 23,82 5,00 0,40 73,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 1038,9 / 4327,4 Zsír (gr): 41,85 Telített zsírsav (gr): 4,73 Fehérje (gr): 37,88 Szénhidrát (gr): 122,52 Cukor (gr): 17,50 össz.Só (gr): 1,96 Kalcium (Mgr): 480,60	791,2 / 3310,1 27,74 2,37 46,24 82,76 5,00 2,41 668,67	877,7 / 3673,2 20,22 2,18 34,31 132,67 9,00 2,27 351,17	1012,9 / 4237,7 32,96 6,24 48,66 122,97 5,00 2,52 744,34	733,7 / 3069,7 25,22 4,47 29,27 91,61 12,47 1,68 400,12
---	---	--	---	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén					T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Tőkehal májkrém (b)	Kométa kem. sült sonkagr	Padlizsánkrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Cini Minis fahéjas (b)
* Allergén	H		E,M	T	G
** Tápanyag:	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	EN= 75,68 ZS= 7,17 TZS= 1,91 FH= 0,53 SZH= 2,17 CK= 0,00 SÓ= 0,07 KA= 4,49	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	EN=126,00 ZS= 3,09 TZS= 0,33 FH= 1,83 SZH=22,02 CK= 7,47 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Francia baguette (b)	
* Allergén	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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)	Tricolor paprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Zöldpaprika (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= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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):	224,8 / 940,9	178,7 / 748,1	204,5 / 855,9	234,4 / 980,9	238,0 / 995,4
Zsír (gr):	10,21	4,52	7,77	8,79	8,69
Telített zsírsav (gr):	2,06	1,13	2,05	1,06	0,33
Fehérje (gr):	6,04	6,08	5,16	8,87	7,83
Szénhidrát (gr):	25,24	26,76	26,51	28,10	31,22
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,20	0,29	0,07	0,02	0,26
Kalcium (Mgr):	9,11	3,78	8,27	149,18	240,00

Tízórai

	HD Immun Active 100% (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Ananászlé 100% (b)	Laktózmentes gyümölcs j	Őszibaracklé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 79,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	79,5 / 333,0	100,0 / 418,0	81,0 / 339,0	176,0 / 736,0	51,0 / 213,0
Zsír (gr):	0,75	4,35	0,15	5,40	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	0,75	5,10	0,60	7,20	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	9,25	18,45	22,80	11,85
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	240,00	0,00

Ebéd

	Párolt pulykamell (b)	Tojásfelfűjt (d)	Tejszínes kelbimbós csme	Halpogácsa sütőben (b)	Sertés apróhús (b)
* Allergén		G,E	T,G	G,H,E	
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	EN=168,99 ZS= 8,60 TZS= 0,95 FH= 9,13 SZH=15,32 CK= 0,00 SÓ= 0,67 KA= 49,10	EN=170,73 ZS= 6,62 TZS= 0,00 FH=16,53 SZH=10,01 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 97,61	EN=137,96 ZS= 6,11 TZS= 0,03 FH=11,72 SZH= 8,44 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 10,04	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
	Meggymártás (l)	Royalfőzelék (l)	Copfocska tészta (b)	Zellerfőzelék (l)	Cékla főzelék (l)
* Allergén	T,K	T,G	E,G	T,G,Z	T,G
** Tápanyag:	EN=107,40 ZS= 1,12 TZS= 0,00 FH= 1,23 SZH=22,64 CK=11,50 SÓ= 0,06 KA= 64,28	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN=162,24 ZS= 1,37 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=138,70 ZS= 1,79 TZS= 0,00 FH= 5,04 SZH=24,81 CK= 0,00 SÓ= 1,05 KA= 84,70	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10
	Pirított dara (b)	Alma (b)	Banán (b)	Körte (b)	Alma (b)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN=118,08 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,82 SZH=23,02 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA= 5,70	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= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Laktózmentes sajt (b)				
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN= 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):	438,2 / 1813,4	282,9 / 1183,7	390,6 / 1634,8	318,8 / 1334,3	254,7 / 1065,8
Zsír (gr):	17,01	10,51	7,99	7,90	9,95
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,10	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	19,49	13,82	21,73	17,08	14,43
Szénhidrát (gr):	48,66	32,36	55,29	42,97	24,72
Cukor (gr):	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,05	1,35	2,01	2,03	1,02
Kalcium (Mgr):	228,69	138,71	158,00	107,46	86,34

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.09.29 - 2025.10.05

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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

* Allergén ** Tápanyag:	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	Vaníliás tej (L) T EN=100,40 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=10,90 CK= 4,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	Számócalekvár (b) S EN= 20,30 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sonka szelet (b) S EN= 31,40 ZS= 1,42 TZS= 0,00 FH= 4,52 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 6,40	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
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) S 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) S 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) S 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) S 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= 2,70
* Allergén ** Tápanyag:	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) S 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 ** Tápanyag:	Kaliforniai paprika (b) S EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	Kígyóborka (b) S EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Paradicsom (b) S 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) S 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) S 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):	296,4 / 1240,1	304,4 / 1273,3	247,1 / 1033,8	281,4 / 1176,9	190,0 / 795,6
Zsír (gr):	13,88	14,38	7,91	11,30	6,58
Telített zsírsav (gr):	2,67	1,09	1,09	1,55	4,14
Fehérje (gr):	11,60	15,27	7,25	14,22	7,01
Szénhidrát (gr):	30,62	27,68	35,74	29,00	23,82
Cukor (gr):	0,00	0,00	4,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,72	0,28	0,21	0,48	0,40
Kalcium (Mgr):	242,80	386,70	180,00	248,20	73,78

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	1038,9 / 4327,4	865,9 / 3623,1	923,2 / 3863,5	1010,6 / 4228,1	733,7 / 3069,7
Zsír (gr):	41,85	33,76	23,82	33,39	25,22
Telített zsírsav (gr):	4,73	3,32	3,14	6,24	4,47
Fehérje (gr):	37,88	40,27	34,74	47,37	29,27
Szénhidrát (gr):	122,52	96,04	135,99	122,87	91,61
Cukor (gr):	17,50	5,00	9,00	5,00	12,47
össz.Só (gr):	1,96	2,10	2,28	2,52	1,68
Kalcium (Mgr):	480,60	709,19	346,27	744,84	400,12