

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(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					
** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Snidlinges túrókrém (b) T EN= 29,17 ZS= 1,35 TZS= 0,18 FH= 2,27 SZH= 15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 13,37	Sült paprikakrém (b) G,T EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tepsis bundás kenyér (b) G,T,E EN=251,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,22 SZH=19,71 CK= 0,00 SÓ= 0,71 KA=154,37	Magyaros vajkrém (b) T EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
* Allergén	Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 0,02 SZH= 0,08 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	Koktélparadicsom (b) G,T EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
	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	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
Energia (KC/KJ):	139,3 / 583,2	150,1 / 627,9	283,7 / 1195,2	176,0 / 736,8	155,7 / 647,8
Zsír (gr):	1,93	1,33	13,18	4,82	0,73
Telített zsírsav (gr):	0,29	0,60	2,94	0,00	0,14
Fehérje (gr):	5,21	4,53	13,53	3,80	5,87
Szénhidrát (gr):	22,38	28,16	26,14	27,48	27,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,20	0,71	0,00	0,52
Kalcium (Mgr):	18,95	13,39	158,15	3,78	13,17

Tízórai					
* Allergén	Őszibarackos smoothie (b) T EN=115,00 ZS= 2,82 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 7,70 SÓ= 0,01 KA=120,00	HD Immun Power 100% (b) T EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi smoothie (b) 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	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 115,0 / 481,0	73,5 / 307,5	116,0 / 485,0	66,0 / 276,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	2,82	0,75	4,20	0,00	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	3,23	0,75	4,50	0,00	0,15
Szénhidrát (gr):	19,79	16,50	15,05	15,00	16,95
Cukor (gr):	7,70	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Zöldborsós csirkemájrizot T EN=329,61 ZS=13,20 TZS= 0,00 FH=21,61 SZH=29,20 CK= 0,00 SÓ= 1,18 KA=177,98	Gulyás leves (b) Z EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	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	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
	Karfiolfőzelék (b) T,G EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Meggyes mákos kocka (b) T,G,K,E EN=312,21 ZS=12,56 TZS= 1,40 FH= 5,47 SZH=43,21 CK=17,50 SÓ= 0,03 KA=130,28	Süttőköfőzelék (b) G,T EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	Paradicsomos káposztafő G EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
** Tápanyag:	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	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	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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
	Energia (KC/KJ): 263,9 / 1113,6	387,3 / 1619,8	449,8 / 1886,7	348,3 / 1457,8	339,5 / 1421,0
Zsír (gr):	9,25	13,20	19,60	12,96	15,03
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	1,40	0,70	0,00
Fehérje (gr):	18,71	21,61	16,71	15,91	16,37
Szénhidrát (gr):	23,73	42,48	48,96	39,44	30,86
Cukor (gr):	0,00	0,00	17,50	0,00	5,00
össz.Só (gr):	1,00	1,18	0,52	1,98	1,48
Kalcium (Mgr):	128,95	238,37	151,29	80,47	59,90

Uzsonna					
* Allergén	Tej (b) 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	Tej (b) 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	Tej (b) 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	Tej (b) 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	Tej (b) 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
	Edámi sajt krém (b) T EN= 89,80 ZS= 7,60 TZS= 3,95 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA=160,00	Szilvás papucs (b) G,E,T EN=140,50 ZS= 3,85 TZS= 0,00 FH= 2,90 SZH=22,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa csirkemellsonka (b) EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Teavaj (b) T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kalács (b) E,G EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	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
	Energia (KC/KJ): 104,4 / 421,2	140,5 / 562,0	20,6 / 82,4	74,6 / 302,4	18,4 / 73,6
Zsír (gr):	1,04	0,00	3,00	0,80	3,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	20,24	0,00	0,00	21,60	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: 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

Kigyóuborka (b)			Hagymás kenyér (b)			Francia baguette (b)		
* Allergén			G			G		
** Tápanyag:			EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		
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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		
** Tápanyag:			Zöldpaprika (b)			Kaliforniai paprika (b)		
EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			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		
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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80		
Energia (KC/KJ):	280,0 / 1171,5	224,5 / 939,3	240,0 / 1003,8	265,4 / 1110,5	245,8 / 1028,1			
Zsír (gr):	12,86	8,05	10,27	13,00	7,98			
Telített zsírsav (gr):	3,95	0,00	1,79	0,00	1,14			
Fehérje (gr):	12,97	7,40	11,90	8,18	11,72			
Szénhidrát (gr):	27,65	29,95	27,19	28,70	31,07			
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00			
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,50	0,35	0,48			
Kalcium (Mgr):	342,70	180,00	181,40	203,30	182,80			
Napi összesített energia								
Energia (KC/KJ):	798,2 / 3349,3	835,3 / 3494,5	1089,5 / 4570,6	855,7 / 3581,2	810,0 / 3386,4			
Zsír (gr):	26,86	23,33	47,25	30,78	23,89			
Telített zsírsav (gr):	7,04	0,60	6,14	0,70	1,29			
Fehérje (gr):	40,11	34,29	46,64	27,88	34,11			
Szénhidrát (gr):	93,55	117,09	117,34	110,62	106,61			
Cukor (gr):	12,70	5,00	22,50	5,80	10,00			
össz.Só (gr):	1,53	1,38	1,73	2,33	2,47			
Kalcium (Mgr):	610,60	431,76	670,84	287,55	255,87			

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
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=Szezámag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Snidlinges túrókrém (b) T EN= 29,17 ZS= 1,35 TZS= 0,18 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 13,37	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tojáskrém (b) M,E EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	Magyaros vajkrém (b) T EN= 39,75 ZS= 3,75 TZS= 0,00 FH= 0,42 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
* Allergén	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
	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	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	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	Kígyóuborka (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
Energia (KC/KJ):	158,0 / 661,3	150,1 / 627,9	203,8 / 848,8	176,0 / 736,8	155,7 / 647,8
Zsír (gr):	1,95	1,33	8,09	4,82	0,73
Telített zsírsav (gr):	0,32	0,60	2,04	0,00	0,14
Fehérje (gr):	7,25	4,53	6,61	3,80	5,87
Szénhidrát (gr):	24,73	28,16	24,51	27,48	27,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,11	0,20	0,05	0,00	0,52
Kalcium (Mgr):	18,95	13,39	8,58	3,78	13,17

Tízórai

* Allergén	Őszibarackos smoothie (b) T EN= 115,00 ZS= 2,82 TZS= 0,00 FH= 3,23 SZH= 19,79 CK= 7,70 SÓ= 0,01 KA= 120,00	HD Immun Power 100% (b) EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi smoothie (b) 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	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 115,0 / 481,0	73,5 / 307,5	116,0 / 485,0	66,0 / 276,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr):	2,82	0,75	4,20	0,00	0,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	3,23	0,75	4,50	0,00	0,15
Szénhidrát (gr):	19,79	16,50	15,05	15,00	16,95
Cukor (gr):	7,70	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Párolt csirkemáj (b) EN= 125,30 ZS= 7,08 TZS= 0,00 FH= 11,87 SZH= 2,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 2,73	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	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	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
	Karfiolfőzelék (b) T,G EN= 127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 107,00	Zöldborsófőzelék (b) G,T EN= 130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH= 16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	Burgonyafőzelék (b) T,G EN= 189,92 ZS= 5,18 TZS= 2,80 FH= 5,31 SZH= 29,50 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 72,02	Süttőtkfőzelék (b) G,T EN= 177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH= 31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	Paradicsomos káposztafő G EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
** Tápanyag:	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	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
	Energia (KC/KJ): 263,9 / 1113,6	313,3 / 1309,3	353,4 / 1486,8	348,3 / 1457,8	339,5 / 1421,0
Zsír (gr):	9,25	8,83	14,08	12,96	15,03
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	2,80	0,70	0,00
Fehérje (gr):	18,71	20,10	16,31	15,91	16,37
Szénhidrát (gr):	23,73	31,83	37,86	39,44	30,86
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	1,00	1,47	1,00	1,98	1,48
Kalcium (Mgr):	128,95	148,97	91,25	80,47	59,90

Uzsonna

* Allergén	Tej (b) 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	Tej (b) 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	Tej (b) 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	Tej (b) 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	Tej (b) 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
	Edámi sajt krém (b) T EN= 89,80 ZS= 7,60 TZS= 3,95 FH= 5,20 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 160,00	Erdei gyümölcslekvár (b) EN= 24,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 5,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kométa csmellsonka krém EN= 140,80 ZS= 7,80 TZS= 2,14 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 0,00	Teavaj (b) T EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	Debreceni csonkakrém (EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00
* Allergén	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	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	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	Kalács (b) E,G EN= 106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH= 21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Kigyóuborka (b)		Búzakenyér (b)		Zöldpaprika (b)		Kaliforniai paprika (b)	
* Allergén		G					
** Tápanyag:							
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= 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):		280,0 / 1171,5		232,1 / 971,0		333,2 / 1394,0	
Zsír (gr):		12,86		7,76		13,27	
Telített zsírsav (gr):		3,95		1,09		2,74	
Fehérje (gr):		12,97		8,82		11,90	
Szénhidrát (gr):		27,65		30,87		27,19	
Cukor (gr):		0,00		0,00		0,80	
össz.Só (gr):		0,42		0,02		0,51	
Kalcium (Mgr):		342,70		180,00		181,40	
265,4 / 1110,5		231,8 / 969,7		626,5 / 2511,5		626,5 / 2511,5	
13,00		7,98		13,00		13,00	
0,00		1,17		0,00		0,00	
8,18		12,20		8,18		8,18	
28,70		27,11		28,70		28,70	
0,80		0,00		0,80		0,80	
0,35		0,48		0,35		0,35	
203,30		182,80		203,30		203,30	
Napi összesített energia							
Energia (KC/KJ):		816,9 / 3427,4		769,0 / 3215,7		1006,4 / 4214,5	
Zsír (gr):		26,88		18,67		39,64	
Telített zsírsav (gr):		7,07		1,70		7,59	
Fehérje (gr):		42,15		34,20		39,33	
Szénhidrát (gr):		95,89		107,36		104,61	
Cukor (gr):		12,70		5,00		5,00	
össz.Só (gr):		1,53		1,69		1,56	
Kalcium (Mgr):		610,60		342,36		461,23	
855,7 / 3581,2		796,0 / 3328,0		855,7 / 3581,2		855,7 / 3581,2	
30,78		23,89		30,78		30,78	
0,70		1,32		0,70		0,70	
27,88		34,59		27,88		27,88	
110,62		102,65		110,62		110,62	
5,80		10,00		5,80		5,80	
2,33		2,47		2,33		2,33	
287,55		255,87		287,55		287,55	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(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

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Laktózmentes vajkrém (b) * Allergén T ** Tápanyag: EN= 44,55 ZS= 4,50 TZS= 3,15 FH= 4,32 SZH= 0,59 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 1,80	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tepsis bundás kenyér (l) G,T,E EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	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	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
Búzakenyér (b) * Allergén 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	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	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	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
Paradicsom (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	Póréhgyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
Energia (KC/KJ): 173,3 / 725,6	150,1 / 627,9	282,7 / 1183,3	199,8 / 836,7	155,7 / 647,8
Zsír (gr): 5,10	1,33	13,18	7,07	0,73
Telített zsírsav (gr): 3,29	0,60	2,94	4,00	0,14
Fehérje (gr): 4,90	4,53	13,39	5,78	5,87
Szénhidrát (gr): 24,21	28,16	26,10	26,71	27,73
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,12	0,20	0,49	0,40	0,52
Kalcium (Mgr): 7,38	13,39	156,15	73,78	13,17

Tízórai

Őszibarackos smoothie (l) * Allergén T ** Tápanyag: EN=115,00 ZS= 2,82 TZS= 0,00 FH= 3,23 SZH=19,69 CK= 7,70 SÓ= 0,14 KA=120,00	HD Immun Power 100% (b) EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi tejturmix (l) T EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 115,0 / 481,0	73,5 / 307,5	116,0 / 485,0	66,0 / 276,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr): 2,82	0,75	4,20	0,00	0,15
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 3,23	0,75	4,50	0,00	0,15
Szénhidrát (gr): 19,69	16,50	14,90	15,00	16,95
Cukor (gr): 7,70	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,14	0,00	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 120,00	0,00	180,00	0,00	0,00

Ebéd

Csirke apróhús (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Zöldborsós csirkemájrizot T EN=329,21 ZS=13,20 TZS= 0,00 FH=21,41 SZH=29,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=201,98	Gulyás leves (b) Z EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	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	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Karfiolfőzelék (l) * Allergén T,G ** Tápanyag: EN= 99,21 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 5,81 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	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	Tejbedara (l) T,G EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	Sütőtköfőzelék (l) T,G EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	Paradicsomos káposztafő G EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
Körte (b) ** Tápanyag: 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
Energia (KC/KJ): 235,8 / 988,5	386,9 / 1618,0	357,4 / 1494,9	344,9 / 1444,0	339,5 / 1421,0
Zsír (gr): 5,59	13,20	12,66	11,55	15,03
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 18,82	21,41	19,59	15,34	16,37
Szénhidrát (gr): 24,81	42,56	38,31	42,13	30,86
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 1,02	0,98	0,75	2,01	1,48
Kalcium (Mgr): 116,74	262,37	265,76	56,47	59,90

Uzsonna

Laktózmentes tej (b) * Allergén T ** Tápanyag: EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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 sajtkrém (l) * Allergén T ** Tápanyag: EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	Baracklevár db (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	Kométa csirkemellsonka (b) EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00
Rozsos baguette (b) * Allergén 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

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

Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (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= 2,70	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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	
Energia (KC/KJ):	312,4 / 1306,9	235,4 / 984,6	268,0 / 1120,8	251,9 / 1053,7	273,8 / 1145,1
Zsír (gr):	14,86	9,16	11,67	9,16	9,38
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,79	1,09	1,14
Fehérje (gr):	14,07	10,32	13,40	10,32	13,22
Szénhidrát (gr):	30,00	27,12	29,34	31,17	33,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,76	0,28	0,74
Kalcium (Mgr):	386,70	240,00	241,40	240,00	242,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	836,5 / 3502,0	845,8 / 3538,0	1024,0 / 4284,0	862,7 / 3610,3	838,0 / 3503,4
Zsír (gr):	28,36	24,44	41,72	27,78	25,29
Telített zsírsav (gr):	4,24	1,70	4,74	5,09	1,29
Fehérje (gr):	41,02	37,01	50,88	31,44	35,61
Szénhidrát (gr):	98,69	114,34	108,64	115,01	108,76
Cukor (gr):	12,70	5,00	10,00	8,50	10,00
össz.Só (gr):	1,56	1,45	2,19	2,68	2,73
Kalcium (Mgr):	630,82	515,76	843,31	370,25	315,87

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(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, 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	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
* Allergén	Kométa sült csülökrém (	Sült paprikakrém (b)	Tepsis bundás kenyér (d)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	EN=142,30 ZS= 3,94 TZS= 0,14 FH= 7,72 SZH=18,73 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,37	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	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	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	Póréhgyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Energia (KC/KJ):	180,6 / 756,0	150,1 / 627,9	174,7 / 731,3	213,0 / 891,9
Zsír (gr):	4,80	1,33	3,98	7,87
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,60	0,14	0,95
Fehérje (gr):	7,85	4,53	8,03	3,38
Szénhidrát (gr):	23,74	28,16	25,16	30,41
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,56	0,20	0,49	0,02
Kalcium (Mgr):	5,58	13,39	12,15	3,78

Tízórai				
** Tápanyag:	Őszi-barackos smoothie (d	HD Immun Power 100% (b)	Házi trópusi rizstejturmix (	HC Immun Plus 100% (b)
EN=118,70 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 0,41 SZH=27,58 CK= 7,00 SÓ= 0,01 KA=120,00	EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	118,7 / 497,1	73,5 / 307,5	126,5 / 530,0	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	1,07	0,75	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,41	0,75	0,27	0,00
Szénhidrát (gr):	27,58	16,50	27,95	15,00
Cukor (gr):	7,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	120,00	0,00	180,00	0,00

Ebéd				
* Allergén	Csirke apróhús (b)	Zöldborsós csirkemájrizot	Gulyás leves (b)	Párolt pulykamell (b)
** Tápanyag:	EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	EN=328,30 ZS=12,19 TZS= 0,00 FH=18,85 SZH=33,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 60,03	EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71
* Allergén	Karfiolfőzelék rizstejjel (d)	Banán (b)	Rizstejbedara (d)	Sütőtökfőzelék (d)
** Tápanyag:	EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH=36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=124,75	EN=189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,57 SZH=39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szöröat (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	231,7 / 971,7	385,9 / 1614,1	308,4 / 1290,9	359,6 / 1505,8
Zsír (gr):	5,05	12,19	8,11	11,23
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	17,80	18,85	13,77	14,53
Szénhidrát (gr):	26,13	46,81	42,41	47,40
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	0,98	0,49	1,97
Kalcium (Mgr):	116,25	120,42	145,76	80,47

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	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
** Tápanyag:	Violife növényi sajtkrém (	Baracklekvár db (b)	Kométa csirkemellsonka (	Csurgatott méz (b)
EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	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= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Debreceeni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
Kigyóuborka (b)				

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(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

() EN=energia ZS=zsír TS=telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium		Búzakenyér (b)		Hagymás kenyér (b)		Búzakenyér (b)		Francia baguette (b)	
* Allergén		G		G		G		G	
** Tápanyag:	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=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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
		Zöldpaprika (b)						Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 2,00 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		EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	
Energia (KC/KJ):	309,0 / 1294,1	249,4 / 1044,6		282,0 / 1180,8		265,9 / 1113,7		287,8 / 1205,1	
Zsír (gr):	9,96	5,66		8,17		5,66		5,88	
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09		1,79		1,09		1,14	
Fehérje (gr):	3,63	4,68		7,76		4,68		7,58	
Szénhidrát (gr):	50,90	44,52		46,74		48,57		50,62	
Cukor (gr):	0,00	0,00		0,00		3,50		0,00	
össz.Só (gr):	0,02	0,02		0,50		0,02		0,48	
Kalcium (Mgr):	242,70	240,00		241,40		240,00		242,80	
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	840,0 / 3519,0	858,9 / 3594,2		891,5 / 3733,0		904,6 / 3787,3		852,0 / 3563,4	
Zsír (gr):	20,87	19,93		21,84		24,76		21,79	
Telített zsírsav (gr):	2,04	1,70		1,94		2,04		1,29	
Fehérje (gr):	29,68	28,81		29,83		22,59		29,97	
Szénhidrát (gr):	128,34	135,98		142,25		141,38		126,16	
Cukor (gr):	12,00	5,00		10,00		8,50		10,00	
össz.Só (gr):	1,57	1,19		1,48		2,00		2,47	
Kalcium (Mgr):	484,53	373,81		579,31		324,25		315,87	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(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, 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) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
Kométa sült csülökrém (** Tápanyag: EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Kométa kem. sült sonkacr EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	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	Sárgarépás lencsekrém (b M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
Búzakenyér (b) ** Tápanyag: EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hagmás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
Paradicsom (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	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	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	Kigyóúborka (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
Energia (KC/KJ): 180,6 / 756,0	150,1 / 627,9	171,2 / 716,8	213,0 / 891,9	155,7 / 647,8
Zsír (gr): 4,80	1,33	4,05	7,87	0,73
Telített zsírsav (gr): 1,09	0,60	1,27	0,95	0,14
Fehérje (gr): 7,85	4,53	7,33	3,38	5,87
Szénhidrát (gr): 23,74	28,16	24,49	30,41	27,73
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr): 0,56	0,20	0,29	0,02	0,52
Kalcium (Mgr): 5,58	13,39	3,78	3,78	13,17

Tízórai

Őszibarackos smoothie (d ** Tápanyag: EN= 118,70 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 0,41 SZH= 27,58 CK= 7,00 SÓ= 0,01 KA= 120,00	HD Immun Power 100% (b) EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 13,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstejturmix (EN= 126,50 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH= 27,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 118,7 / 497,1	73,5 / 307,5	126,5 / 530,0	66,0 / 276,0	69,0 / 289,5
Zsír (gr): 1,07	0,75	1,58	0,00	0,15
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,41	0,75	0,27	0,00	0,15
Szénhidrát (gr): 27,58	16,50	27,95	15,00	16,95
Cukor (gr): 7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 120,00	0,00	180,00	0,00	0,00

Ebéd

Csirke apróhús (b) ** Tápanyag: EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Zöldborsós csirkemájrizot EN= 328,30 ZS= 12,19 TZS= 0,00 FH= 18,85 SZH= 33,52 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 60,03	Gulyás leves (b) Z EN= 137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	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	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Karfiolfőzelék rizstejjel (d) ** Tápanyag: EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH= 14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	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	Rizstejbedara (d) G EN= 170,75 ZS= 1,08 TZS= 0,00 FH= 2,53 SZH= 36,65 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 124,75	Sütőtökfőzelék (d) G EN= 189,00 ZS= 1,56 TZS= 0,00 FH= 3,57 SZH= 39,03 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 61,30	Paradicsomos káposztafő G EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
Körte (b) ** Tápanyag: 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
Energia (KC/KJ): 231,7 / 971,7	385,9 / 1614,1	308,4 / 1290,9	359,6 / 1505,8	339,5 / 1421,0
Zsír (gr): 5,05	12,19	8,11	11,23	15,03
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 17,80	18,85	13,77	14,53	16,37
Szénhidrát (gr): 26,13	46,81	42,41	47,40	30,86
Cukor (gr): 0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 0,98	0,98	0,49	1,97	1,48
Kalcium (Mgr): 116,25	120,42	145,76	80,47	59,90

Uzsonna

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	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
Violife növényi sajtkrém (** Tápanyag: EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Baracklekvár db (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	Kométa csirkemellsonka (EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00
Rozsos baguette (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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
Kigyóúborka (b)				

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

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

() EN=energia ZS=zsír TZS=telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium		Búzakenyér (b)		Hagymás kenyér (b)		Búzakenyér (b)		Francia baguette (b)	
* Allergén		G		G		G		G	
** Tápanyag:	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=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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
		Zöldpaprika (b)						Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 2,00 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		EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	
Energia (KC/KJ):	309,0 / 1294,1	249,4 / 1044,6		282,0 / 1180,8		265,9 / 1113,7		287,8 / 1205,1	
Zsír (gr):	9,96	5,66		8,17		5,66		5,88	
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09		1,79		1,09		1,14	
Fehérje (gr):	3,63	4,68		7,76		4,68		7,58	
Szénhidrát (gr):	50,90	44,52		46,74		48,57		50,62	
Cukor (gr):	0,00	0,00		0,00		3,50		0,00	
össz.Só (gr):	0,02	0,02		0,50		0,02		0,48	
Kalcium (Mgr):	242,70	240,00		241,40		240,00		242,80	
Napi összesített energia									
Energia (KC/KJ):	840,0 / 3519,0	858,9 / 3594,2		888,1 / 3718,5		904,6 / 3787,3		852,0 / 3563,4	
Zsír (gr):	20,87	19,93		21,91		24,76		21,79	
Telített zsírsav (gr):	2,04	1,70		3,07		2,04		1,29	
Fehérje (gr):	29,68	28,81		29,13		22,59		29,97	
Szénhidrát (gr):	128,34	135,98		141,59		141,38		126,16	
Cukor (gr):	12,00	5,00		10,00		8,50		10,00	
össz.Só (gr):	1,57	1,19		1,27		2,00		2,47	
Kalcium (Mgr):	484,53	373,81		570,94		324,25		315,87	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes vajkrém (b) T EN= 44,55 ZS= 4,50 TZS= 3,15 FH= 0,45 SZH= 0,59 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 1,80	Sült paprikakrém (b) EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Köméta kem. sült sonkagr T EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	Laktózmentes kockasajt (b) T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
* Allergén	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hagymás kenyér (b) G EN= 106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH= 19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	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	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	Kigyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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): 173,3 / 725,6 Zsír (gr): 5,10 Telített zsírsav (gr): 3,29 Fehérje (gr): 4,90 Szénhidrát (gr): 24,21 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,12 Kalcium (Mgr): 7,38	150,1 / 627,9 1,33 0,60 4,53 28,16 5,00 0,20 13,39	198,2 / 829,8 7,05 2,22 7,33 24,49 5,00 0,30 3,78	199,8 / 836,7 7,07 4,00 5,78 26,71 5,00 0,40 73,78	155,7 / 647,8 0,73 0,14 5,87 27,73 5,00 0,52 13,17

Tízórai

* Allergén	Őszibarackos smoothie (l) T EN= 115,00 ZS= 2,82 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 7,70 SÓ= 0,14 KA= 120,00	HD Immun Power 100% (b) EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH= 16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi tejturmix (l) T EN= 116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 115,0 / 481,0 Zsír (gr): 2,82 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 3,23 Szénhidrát (gr): 19,69 Cukor (gr): 7,70 össz.Só (gr): 0,14 Kalcium (Mgr): 120,00	73,5 / 307,5 0,75 0,00 0,75 16,50 0,00 0,00 0,00	116,0 / 485,0 4,20 0,00 4,50 14,90 0,00 0,20 180,00	66,0 / 276,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 16,95 0,00 0,00 0,00

Ebéd

* Allergén	Csirke apróhús (b) EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH= 12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Zöldborsós csirkemájrizot T EN= 329,21 ZS= 13,20 TZS= 0,00 FH= 21,41 SZH= 29,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 201,98	Gulyás leves (b) Z EN= 137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH= 11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	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	Sült sertéskaraj (b) EN= 147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH= 12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
	Karfiolfőzelék (l) T,G EN= 99,21 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 5,81 SZH= 12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	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	Tejbedara (l) T,G EN= 219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH= 32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA= 244,75	Sütőtökfőzelék (l) T,G EN= 174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH= 33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	Paradicsomos káposztafő G EN= 149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH= 20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
	Energia (KC/KJ): 235,8 / 988,5 Zsír (gr): 5,59 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 18,82 Szénhidrát (gr): 24,81 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,02 Kalcium (Mgr): 116,74	386,9 / 1618,0 13,20 0,00 21,41 42,56 0,00 0,98 262,37	357,4 / 1494,9 12,66 0,00 19,59 38,31 5,00 0,75 265,76	344,9 / 1444,0 11,55 0,00 15,34 42,13 0,00 2,01 56,47	339,5 / 1421,0 15,03 0,00 16,37 30,86 5,00 1,48 59,90

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

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

Uzsonna

* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	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	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	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	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	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	Laktózmentes sajtkrém (l)	Baracklekvár db (b)	Kométa csirkemellsonka (	Csurgatott méz (b)	Debreceni csirkesonka (b)
** Tápanyag:	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	T EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	T EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Kigyóborka (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (b)	Búzakenyér (b)	Francia baguette (b)
** Tápanyag:	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	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=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	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:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) EN= 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	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
Energia (KC/KJ):	312,4 / 1306,9	235,4 / 984,6	268,0 / 1120,8	251,9 / 1053,7	273,8 / 1145,1
Zsír (gr):	14,86	9,16	11,67	9,16	9,38
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,79	1,09	1,14
Fehérje (gr):	14,07	10,32	13,40	10,32	13,22
Szénhidrát (gr):	30,00	27,12	29,34	31,17	33,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,76	0,28	0,74
Kalcium (Mgr):	386,70	240,00	241,40	240,00	242,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	836,5 / 3502,0	845,8 / 3538,0	939,6 / 3930,5	862,7 / 3610,3	838,0 / 3503,4
Zsír (gr):	28,36	24,44	35,58	27,78	25,29
Telített zsírsav (gr):	4,24	1,70	4,02	5,09	1,29
Fehérje (gr):	41,02	37,01	44,82	31,44	35,61
Szénhidrát (gr):	98,69	114,34	107,04	115,01	108,76
Cukor (gr):	12,70	5,00	10,00	8,50	10,00
össz.Só (gr):	1,56	1,45	2,00	2,68	2,73
Kalcium (Mgr):	630,82	515,76	690,94	370,25	315,87

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
	Laktózmentes vajkrém (b) T EN= 44,55 ZS= 4,50 TZS= 3,15 FH= 4,32 SZH= 0,59 CK= 0,00 SÓ= 0,12 KA= 1,80	Sült paprikakrém (b) T EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65	Tepsis bundás kenyér (l) G,T,E EN=250,30 ZS=13,14 TZS= 2,94 FH=13,08 SZH=19,67 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=152,37	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	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
* Allergén	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Hagymás kenyér (b) G EN=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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
	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	Póréhgyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
Energia (KC/KJ):	173,3 / 725,6	150,1 / 627,9	282,7 / 1183,3	199,8 / 836,7	155,7 / 647,8
Zsír (gr):	5,10	1,33	13,18	7,07	0,73
Telített zsírsav (gr):	3,29	0,60	2,94	4,00	0,14
Fehérje (gr):	4,90	4,53	13,39	5,78	5,87
Szénhidrát (gr):	24,21	28,16	26,10	26,71	27,73
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,12	0,20	0,49	0,40	0,52
Kalcium (Mgr):	7,38	13,39	156,15	73,78	13,17

Tízórai

* Allergén	Őszibarackos smoothie (l) T EN=115,00 ZS= 2,82 TZS= 0,00 FH= 3,23 SZH=19,69 CK= 7,70 SÓ= 0,14 KA=120,00	HD Immun Power 100% (b) T EN= 73,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi tejturmix (l) T EN=116,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=14,90 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	HC Immun Plus 100% (b) T EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Almalé 100% (b) T EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=16,95 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 115,0 / 481,0 Zsír (gr): 2,82 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 3,23 Szénhidrát (gr): 19,69 Cukor (gr): 7,70 össz.Só (gr): 0,14 Kalcium (Mgr): 120,00	73,5 / 307,5 0,75 0,00 0,75 16,50 0,00 0,00 0,00	116,0 / 485,0 4,20 0,00 4,50 14,90 0,00 0,20 180,00	66,0 / 276,0 0,00 0,00 0,00 15,00 0,00 0,00 0,00	69,0 / 289,5 0,15 0,00 0,15 16,95 0,00 0,00 0,00

Ebéd

* Allergén	Csirke apróhús (b) T EN= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23	Csirkemájrizottó (l) T EN=323,96 ZS=13,12 TZS= 0,00 FH=18,71 SZH=34,53 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=171,23	Gulyás leves (b) Z EN=137,61 ZS= 7,04 TZS= 0,00 FH=11,24 SZH= 5,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,01	Párolt pulykamell (b) T EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Sült sertéskaraj (b) T EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
	Karfiolfőzelék (l) T,G EN= 99,21 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 5,81 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	Banán (b) T,G EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Tejbedara (l) T,G EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75	Sütőtkőfőzelék (l) T,G EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30	Paradicsomos káposztafő G EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43
** Tápanyag:	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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kakaós szórát (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Szilva (b) EN= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
	Energia (KC/KJ): 235,8 / 988,5 Zsír (gr): 5,59 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 18,82 Szénhidrát (gr): 24,81 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,02 Kalcium (Mgr): 116,74	381,6 / 1597,3 13,12 0,00 18,71 47,81 0,00 0,98 231,62	357,4 / 1494,9 12,66 0,00 19,59 38,31 5,00 0,75 265,76	344,9 / 1444,0 11,55 0,00 15,34 42,13 0,00 2,01 56,47	339,5 / 1421,0 15,03 0,00 16,37 30,86 5,00 1,48 59,90

Uzsonna

* Allergén	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Laktózmentes sajtkrém (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	Baracklekvár db (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	Kométa csirkemellsonka (b) EN= 20,60 ZS= 1,80 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Debreceni csirkesonka (b) EN= 18,40 ZS= 0,18 TZS= 0,08 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,46 KA= 0,00
* Allergén	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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 104,40 / 421,2 Zsír (gr): 1,04 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 3,12 Szénhidrát (gr): 20,24 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	27,00 / 107,25 3,00 0,95 0,00 0,00 0,00 0,02 0,00	27,00 / 107,25 3,00 0,95 0,00 0,00 0,00 0,02 0,00	27,00 / 107,25 3,00 0,95 0,00 0,00 0,00 0,02 0,00	27,00 / 107,25 3,00 0,95 0,00 0,00 0,00 0,02 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.09.02)

Étlap 2025.10.06 - 2025.10.12

(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, 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

Kigyóuborka (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (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=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=110,40 ZS= 0,56 TZS= 0,11 FH= 3,84 SZH=21,88 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	
Energia (KC/KJ):	312,4 / 1306,9	235,4 / 984,6	268,0 / 1120,8	251,9 / 1053,7	273,8 / 1145,1
Zsír (gr):	14,86	9,16	11,67	9,16	9,38
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,79	1,09	1,14
Fehérje (gr):	14,07	10,32	13,40	10,32	13,22
Szénhidrát (gr):	30,00	27,12	29,34	31,17	33,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,28	0,76	0,28	0,74
Kalcium (Mgr):	386,70	240,00	241,40	240,00	242,80
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	836,5 / 3502,0	840,6 / 3517,3	1024,0 / 4284,0	862,7 / 3610,3	838,0 / 3503,4
Zsír (gr):	28,36	24,36	41,72	27,78	25,29
Telített zsírsav (gr):	4,24	1,70	4,74	5,09	1,29
Fehérje (gr):	41,02	34,31	50,88	31,44	35,61
Szénhidrát (gr):	98,69	119,59	108,64	115,01	108,76
Cukor (gr):	12,70	5,00	10,00	8,50	10,00
össz.Só (gr):	1,56	1,45	2,19	2,68	2,73
Kalcium (Mgr):	630,82	485,01	843,31	370,25	315,87