

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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

	Tejeskávé (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	G,T				T
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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	Csurgatott méz (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött juhtúró (b)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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=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=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
* Allergén	Kiskifli (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	235,5 / 985,0	169,1 / 703,9	204,5 / 855,9	182,2 / 760,2	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	7,75	1,37	7,77	4,49	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,00	2,05	1,40	0,33
Fehérje (gr):	6,82	4,45	4,98	5,53	6,33
Szénhidrát (gr):	34,00	31,25	25,79	28,00	29,07
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	11,62	10,07	44,95	180,00

Tízórai

	Őszibaracklé (b)	Banános tejtermék (b)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	15,43	18,00	16,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Vagdalt szelet csirke (b)
* Allergén	G,H			E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=20,59	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=287,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonya püré (b)	Mexikói főzelék (b)	Brokkolifőzelék (b)	Banán (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	T EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	G,T EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)		Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 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):	344,9 / 1443,8	374,8 / 1570,2	224,6 / 940,1	324,7 / 1359,1	322,4 / 1349,3
Zsír (gr):	14,77	14,82	5,77	10,29	11,34
Telített zsírsav (gr):	0,54	1,40	0,82	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,67	17,44	18,31	14,86	17,02
Szénhidrát (gr):	39,63	36,74	21,55	39,53	35,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,50	1,52	0,49	0,59
Kalcium (Mgr):	47,81	118,46	63,49	82,37	64,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Snidlinges tojáskrém (b)	Kométa sült csülök (d)	Mozzarella sajtszelet (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Hagymás kenyér (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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Kóktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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
Energia (KC/KJ):	175,6 / 735,0	236,3 / 988,4	272,4 / 1139,7	225,0 / 941,1	272,0 / 1137,9
Zsír (gr):	5,04	8,99	12,32	8,20	13,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	3,95	1,09	0,60
Fehérje (gr):	6,56	12,37	12,31	11,82	8,66
Szénhidrát (gr):	24,41	25,84	27,59	25,36	27,75
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,56	0,32	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	8,58	180,00	181,40	182,70	181,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	806,9 / 3376,8	900,3 / 3764,6	770,5 / 3225,3	852,0 / 3562,5	876,4 / 3667,1
Zsír (gr):	27,56	29,38	26,01	27,17	48,61
Telített zsírsav (gr):	2,69	2,49	6,82	2,49	0,96
Fehérje (gr):	25,05	38,77	35,75	36,71	32,01
Szénhidrát (gr):	109,89	109,26	92,93	108,94	92,43
Cukor (gr):	13,50	6,00	5,00	6,00	7,47
össz.Só (gr):	1,84	2,58	1,91	0,94	0,59
Kalcium (Mgr):	236,39	523,63	254,96	490,02	426,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

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

Reggeli					
* Allergén	Tejeskávé (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	G,T EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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	Csurgatott méz (b)	Csicseriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött juhtúró (b)	Vaníliás zabkása (b)
** Tápanyag:	M EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Pórégymag (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	254,1 / 1063,1	169,1 / 703,9	204,5 / 855,9	182,2 / 760,2	263,7 / 1102,4
Zsír (gr):	7,77	1,37	7,77	4,49	9,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	2,05	1,40	0,00
Fehérje (gr):	8,86	4,45	4,98	5,53	11,88
Szénhidrát (gr):	36,35	31,25	25,79	28,00	31,40
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	4,50
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	11,62	10,07	44,95	374,20

Tízórai					
* Allergén	Őszibaracklé (b)	Banános tejtermék (b)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
** Tápanyag:	T EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	15,43	18,00	16,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
	Párolt halfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet csirke (b)
* Allergén	H				G,E
** Tápanyag:	EN=146,20 ZS=10,10 TZS= 0,00 FH=11,64 SZH= 0,72 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 6,60	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 20,59	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=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
	Burgonya püré (b)	Mexikói főzelék (b)	Brokkolifőzelék (b)	Finomfőzelék (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
* Allergén	T	G,T	G,T	G,T	G
** Tápanyag:	EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
Energia (KC/KJ):	307,3 / 1286,2	374,8 / 1570,2	224,6 / 940,1	325,3 / 1288,9	322,4 / 1349,3
Zsír (gr):	14,15	14,82	5,77	10,24	11,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,40	0,82	0,00	0,03
Fehérje (gr):	15,51	17,44	18,31	16,43	17,02
Szénhidrát (gr):	27,15	36,74	21,55	38,77	35,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,98	1,50	1,52	0,98	0,59
Kalcium (Mgr):	54,41	118,46	63,49	112,47	64,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Snidlinges tojáskrém (b)	Kométa sült csülökkrem (b)	Mozzarella sajtkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Natúr vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Hagymás kenyér (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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)	Zöldpaprika (b)	Kígyóborka (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	175,6 / 735,0	236,3 / 988,4	269,4 / 1127,2	225,0 / 941,1	272,0 / 1137,9
Zsír (gr):	5,04	8,99	12,19	8,20	13,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	3,95	1,09	0,60
Fehérje (gr):	6,56	12,37	13,94	11,82	8,66
Szénhidrát (gr):	24,41	25,84	25,47	25,36	27,75
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,56	0,32	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	8,58	180,00	181,40	182,70	181,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	787,9 / 3297,3	900,3 / 3764,6	767,5 / 3212,7	852,6 / 3492,4	930,0 / 3891,1
Zsír (gr):	26,96	29,38	25,88	27,13	51,08
Telített zsírsav (gr):	2,19	2,49	6,83	2,49	0,63
Fehérje (gr):	30,94	38,77	37,38	38,29	37,56
Szénhidrát (gr):	99,75	109,26	90,81	108,18	94,76
Cukor (gr):	13,50	6,00	5,00	6,00	4,50
össz.Só (gr):	2,11	2,58	1,91	1,43	0,59
Kalcium (Mgr):	242,99	523,63	254,96	520,12	620,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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					
* Allergén	Tejeskávé (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Rizstej (d)
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Csicseriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Violife növényi sajtkrém (	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	296,1 / 1240,1	169,1 / 703,9	204,5 / 855,9	215,0 / 900,0	252,0 / 1055,4
Zsír (gr):	5,67	1,37	7,77	7,88	5,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	2,05	0,95	0,33
Fehérje (gr):	4,72	4,45	4,98	3,51	2,19
Szénhidrát (gr):	55,90	31,25	25,79	30,74	48,62
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,07	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	11,62	10,07	6,58	240,00

Tízórai					
* Allergén	Őszibaracklé (b)	Banános smoothie (d)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi rizstejturmix (	Eperlé (b)
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5	130,6 / 547,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	1,05	0,15	1,58	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,18	0,15	0,27	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	27,68	18,00	28,95	0,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Panírozott tőkehalfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Vagdalt szelet csirke (b)
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 20,59	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=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonya püré rizstejjel (d)	Mexikói főzelék (d)	Brokkolifőzelék (d)	Banán (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	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=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)		Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 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):	347,2 / 1453,8	341,3 / 1430,8	235,1 / 984,6	324,7 / 1359,1	322,4 / 1349,3
Zsír (gr):	14,25	11,73	4,89	10,29	11,34
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,15	0,00	0,03
Fehérje (gr):	10,80	15,32	18,24	14,86	17,02
Szénhidrát (gr):	42,18	37,44	25,86	39,53	35,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,47	1,52	0,49	0,59
Kalcium (Mgr):	47,81	94,46	99,49	82,37	64,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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	Snidlinges tojáskrém (b)	Kométa sült csülök (d)	Violife növényi sajt szelet	Csirkemell sonka Efef (b)	Kométa sült csülökrém (
** Tápanyag:	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	E EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	E EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	E EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	E EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Hagymás kenyér (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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** Tápanyag:	Tricolor paprika (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 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	Kígyóúborka (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	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):	175,6 / 735,0	278,3 / 1165,4	304,2 / 1273,9	267,0 / 1118,1	288,8 / 1209,3
Zsír (gr):	5,04	6,89	9,62	6,09	7,58
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	1,55
Fehérje (gr):	6,56	8,23	3,17	7,68	7,46
Szénhidrát (gr):	24,41	45,39	50,74	44,91	46,44
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,56	0,02	0,35	0,56
Kalcium (Mgr):	8,58	240,00	241,40	242,70	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	869,9 / 3641,9	912,4 / 3818,2	812,8 / 3403,9	937,2 / 3924,4	935,2 / 3915,5
Zsír (gr):	24,96	21,04	22,42	25,84	40,61
Telített zsírsav (gr):	3,68	1,09	3,29	2,04	1,91
Fehérje (gr):	22,09	28,18	26,54	26,32	26,67
Szénhidrát (gr):	134,34	141,76	120,39	144,13	130,67
Cukor (gr):	13,50	12,00	5,00	6,00	7,47
össz.Só (gr):	1,85	2,55	1,60	0,85	1,15
Kalcium (Mgr):	296,39	499,63	350,96	511,65	546,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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

	Tejeskávé (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	G,T				T
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,38 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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	Csurgatott méz (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Körözött juhtúró (b)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37	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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
* Allergén	Kiskifli (b)	Pórégymaga (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)	
** Tápanyag:	G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	235,5 / 985,0	169,1 / 703,9	204,5 / 855,9	182,2 / 760,2	210,0 / 878,4
Zsír (gr):	7,75	1,37	7,77	4,49	7,29
Telített zsírsav (gr):	1,06	0,00	2,05	1,40	0,33
Fehérje (gr):	6,82	4,45	4,98	5,53	6,33
Szénhidrát (gr):	34,00	31,25	25,79	28,00	29,07
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,07	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	11,62	10,07	44,95	180,00

Tízórai

	Őszibaracklé (b)	Banános tejtermék (b)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,43 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	15,43	18,00	16,05	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (s)	Vagdalt szelet csirke (b)
* Allergén	G,H			E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=20,59	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=309,98 ZS= 7,97 TZS= 0,00 FH=20,20 SZH=36,70 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 22,26	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
* Allergén	Burgonya püré (b)	Mexikói főzelék (b)	Brokkolifőzelék (b)	Banán (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	T EN=135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	G,T EN=161,15 ZS= 4,09 TZS= 1,40 FH= 4,17 SZH=23,61 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 85,15	G,T EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)		Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 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):	344,9 / 1443,8	374,8 / 1570,2	224,6 / 940,1	367,6 / 1538,8	322,4 / 1349,3
Zsír (gr):	14,77	14,82	5,77	7,97	11,34
Telített zsírsav (gr):	0,54	1,40	0,82	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,67	17,44	18,31	20,20	17,02
Szénhidrát (gr):	39,63	36,74	21,55	49,99	35,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,50	1,52	0,49	0,59
Kalcium (Mgr):	47,81	118,46	63,49	82,65	64,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

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:	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	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
* Allergén ** Tápanyag:	Snidlinges tojáskrém (b) E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	Sága Selyemsonka (b) T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	Mozzarella sajtszelet (b) T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	Csirkemell sonka Efef (b) T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	Natúr vajkrém (b) T EN= 77,00 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 0,98 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	Vénusz margarin (b) T 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) T 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) T 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
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	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) 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
** Tápanyag:	Tricolor paprika (b) T EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Zöldpaprika (b) T EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	Kígyóborka (b) T 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
Energia (KC/KJ):	175,6 / 735,0	236,1 / 987,6	272,4 / 1139,7	225,0 / 941,1	272,0 / 1137,9
Zsír (gr):	5,04	8,79	12,32	8,20	13,48
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	3,95	1,09	0,60
Fehérje (gr):	6,56	11,97	12,31	11,82	8,66
Szénhidrát (gr):	24,41	26,48	27,59	25,36	27,75
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,56	0,32	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	8,58	180,00	181,40	182,70	181,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	806,9 / 3376,8	900,1 / 3763,8	770,5 / 3225,3	894,9 / 3742,3	876,4 / 3667,1
Zsír (gr):	27,56	29,18	26,01	24,85	48,61
Telített zsírsav (gr):	2,69	2,49	6,82	2,49	0,96
Fehérje (gr):	25,05	38,37	35,75	42,05	32,01
Szénhidrát (gr):	109,89	109,90	92,93	119,40	92,43
Cukor (gr):	13,50	6,00	5,00	6,00	7,47
össz.Só (gr):	1,84	2,57	1,91	0,94	0,59
Kalcium (Mgr):	236,39	523,63	254,96	490,30	426,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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

	Tejeskávé (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Rizstej (d)
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN=156,20 ZS= 2,11 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH=33,93 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Csicseriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (d)	Violife növényi sajtkrém (	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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	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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	296,1 / 1240,1	169,1 / 703,9	171,6 / 718,2	215,0 / 900,0	252,0 / 1055,4
Zsír (gr):	5,67	1,37	4,16	7,88	5,19
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	0,95	0,33
Fehérje (gr):	4,72	4,45	4,95	3,51	2,19
Szénhidrát (gr):	55,90	31,25	25,67	30,74	48,62
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,02	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	11,62	14,97	6,58	240,00

Tízórai

	Őszibaracklé (b)	Banános smoothie (d)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi rizstejturmix (	Eperlé (b)
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=123,73 ZS= 1,05 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH=27,68 CK= 7,00 SÓ= 0,00 KA=153,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	123,7 / 518,2	69,0 / 289,5	130,6 / 547,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	1,05	0,15	1,58	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,18	0,15	0,27	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	27,68	18,00	28,95	0,00
Cukor (gr):	0,00	7,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	153,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Sertés aprópecsenye (b)	Vagdalt szelet csirke (d)
* Allergén	G,H				G
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 20,59	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=158,67 ZS= 9,74 TZS= 0,00 FH=12,87 SZH= 3,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 18,37	EN=153,28 ZS= 5,77 TZS= 0,00 FH=11,96 SZH=12,84 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 11,88
* Allergén	Burgonya püré rizstejjel (d)	Mexikói főzelék (d)	Brokkolifőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	EN=138,30 ZS= 3,53 TZS= 0,95 FH= 2,68 SZH=23,31 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 43,35	EN=127,65 ZS= 1,01 TZS= 0,00 FH= 2,04 SZH=24,31 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 61,15	EN=115,50 ZS= 1,41 TZS= 0,15 FH= 5,22 SZH=18,03 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 85,80	EN=166,88 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
Energia (KC/KJ):	347,2 / 1453,8	341,3 / 1430,8	235,1 / 984,6	383,2 / 1603,7	335,2 / 1403,2
Zsír (gr):	14,25	11,73	4,89	11,60	11,07
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,80	15,32	18,24	18,07	17,24
Szénhidrát (gr):	42,18	37,44	25,86	48,36	39,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,47	1,52	1,47	0,75
Kalcium (Mgr):	47,81	94,46	99,49	78,76	66,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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 (EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Kométa sült csülök (d) EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csirkemell sonka Efef (b) EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	Kométa sült csülökrém (EN= 51,80 ZS= 4,20 TZS= 0,95 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b) G	Vénusz margarin (b) G	Vénusz margarin (b) G	Vénusz margarin (b) G	Hagymás kenyér (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	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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 0,00 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Koktélpáradicsom (b) G	Búzakenyér (b) G	Német zsemle (b) G	Búzakenyér (b) G	Páradicsom (b) G
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	Kigyóuborka (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
Energia (KC/KJ):	205,6 / 860,5	278,3 / 1165,4	304,2 / 1273,9	267,0 / 1118,1	288,8 / 1209,3
Zsír (gr):	7,40	6,89	9,62	6,09	7,58
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	1,55
Fehérje (gr):	4,63	8,23	3,17	7,68	7,46
Szénhidrát (gr):	28,14	45,39	50,74	44,91	46,44
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,56	0,02	0,35	0,56
Kalcium (Mgr):	3,78	240,00	241,40	242,70	241,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	899,9 / 3767,4	912,4 / 3818,2	779,8 / 3266,2	995,7 / 4169,1	948,0 / 3969,4
Zsír (gr):	27,32	21,04	18,81	27,15	40,34
Telített zsírsav (gr):	3,68	1,09	2,33	2,04	1,88
Fehérje (gr):	20,15	28,18	26,51	29,52	26,89
Szénhidrát (gr):	138,07	141,76	120,27	152,96	134,34
Cukor (gr):	13,50	12,00	5,00	6,00	7,47
össz.Só (gr):	1,75	2,55	1,55	1,83	1,31
Kalcium (Mgr):	291,59	499,63	355,86	508,04	548,76

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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

	Tejeskávé (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T, G				T
** Tápanyag:	EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (d)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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=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=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Póréhagyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	254,1 / 1063,1	169,1 / 703,9	171,6 / 718,2	232,4 / 972,8	238,0 / 995,4
Zsír (gr):	7,77	1,37	4,16	9,28	8,69
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	1,09	0,95	0,33
Fehérje (gr):	8,86	4,45	4,95	8,31	7,83
Szénhidrát (gr):	36,19	31,25	25,67	27,24	31,22
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,21	0,52	0,02	0,02	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	11,62	14,97	150,58	240,00

Tízórai

	Őszibaracklé (b)	Banános tejturmix (l)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Eperlé (b)
* Allergén		T		T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	15,28	18,00	15,90	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Sertés aprópecsenye (b)	Vagdalt szelet csirke (d)
* Allergén	G, H				G
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=20,59	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=158,67 ZS= 9,74 TZS= 0,00 FH=12,87 SZH= 3,07 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 18,37	EN=153,28 ZS= 5,77 TZS= 0,00 FH=11,96 SZH=12,84 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 11,88
* Allergén	Burgonyapüré (l)	Mexikói főzelék (l)	Brokkolifőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Kelkáposzta főzelék (b)
** Tápanyag:	T EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	T, G EN=136,75 ZS= 2,09 TZS= 0,00 FH= 3,49 SZH=22,62 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 85,15	T, G EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	E, G EN=166,88 ZS= 1,86 TZS= 0,00 FH= 5,20 SZH=32,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	G EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
* Allergén	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)	Banán (b)	Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 42,30 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,72 SZH= 9,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,60
Energia (KC/KJ):	345,1 / 1444,8	350,4 / 1468,6	231,6 / 969,6	383,2 / 1603,7	335,2 / 1403,2
Zsír (gr):	14,77	12,82	5,76	11,60	11,07
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,00	0,15	0,00	0,00
Fehérje (gr):	11,65	16,76	19,65	18,07	17,24
Szénhidrát (gr):	39,57	35,75	21,51	48,36	39,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,54	1,58	1,47	0,75
Kalcium (Mgr):	47,81	118,46	99,49	78,76	66,96

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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)	Kométa sült csülök (d)	Laktózmentes sajt (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	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	T EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Hagymás kenyér (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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Energia (KC/KJ):	223,0 / 933,3	264,3 / 1105,4	307,6 / 1286,7	253,0 / 1058,1	286,6 / 1198,7
Zsír (gr):	8,80	10,39	14,52	9,60	12,88
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	4,60
Fehérje (gr):	9,43	13,87	13,61	13,32	12,10
Szénhidrát (gr):	24,64	27,99	29,84	27,51	29,02
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,82	0,28	0,61	0,66
Kalcium (Mgr):	147,78	240,00	385,40	242,70	311,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	873,2 / 3654,2	903,9 / 3780,0	779,7 / 3264,0	988,6 / 4136,9	931,8 / 3898,8
Zsír (gr):	31,34	28,78	24,59	34,68	49,14
Telített zsírsav (gr):	3,68	1,09	2,33	2,04	4,93
Fehérje (gr):	29,94	39,59	38,36	44,19	37,17
Szénhidrát (gr):	112,26	110,27	95,02	119,01	99,52
Cukor (gr):	13,50	6,00	5,00	6,00	7,47
össz.Só (gr):	1,20	3,07	1,87	2,29	1,67
Kalcium (Mgr):	375,59	583,63	499,86	652,04	618,76

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(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, 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					
* Allergén	Tejeskávé (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	T,G EN=114,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,54 SZH=14,23 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Csicseriborsókrém (b)	Padlizsánkrém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Cini Minis fahéjas (b)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	M EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	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= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00	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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (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	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Pórégyma (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (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	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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):	254,1 / 1063,1	169,1 / 703,9	204,5 / 855,9	232,4 / 972,8	238,0 / 995,4
Zsír (gr):	7,77	1,37	7,77	9,28	8,69
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,00	2,05	0,95	0,33
Fehérje (gr):	8,86	4,45	4,98	8,31	7,83
Szénhidrát (gr):	36,19	31,25	25,79	27,24	31,22
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	7,47
össz.Só (gr):	0,21	0,52	0,07	0,02	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	11,62	10,07	150,58	240,00

Tízórai					
* Allergén	Őszibaracklé (b)	Banános tejturmix (l)	Multivitamin RED 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Eperlé (b)
** Tápanyag:	T EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 72,00 ZS=16,50 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	120,1 / 502,2	69,0 / 289,5	120,1 / 502,2	72,0 / 301,5
Zsír (gr):	0,00	4,20	0,15	4,20	16,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,50	0,15	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	15,28	18,00	15,90	0,00
Cukor (gr):	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	213,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
	Panírozott tőkehalfilé (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Vagdalt szelet csirke (b)
* Allergén	G,H			E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 ZS=10,72 TZS= 0,54 FH= 7,80 SZH=13,20 CK= 0,00 SÓ= 0,72 KA= 0,00	EN=171,53 ZS=10,73 TZS= 0,00 FH=12,95 SZH= 3,42 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=20,59	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=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83
	Burgonyapüré (l)	Karfiolfőzelék (b)	Brokkolifőzelék (l)	Banán (b)	Kelkáposzta főzelék (b)
* Allergén	T	T,G	T,G		G
** Tápanyag:	EN=136,20 ZS= 4,05 TZS= 0,95 FH= 3,53 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,25 KA= 43,35	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	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=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48
	Alma (b)	Körte (b)	Alma (b)		Szilva (b)
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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	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= 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):	345,1 / 1444,8	340,9 / 1436,2	231,6 / 969,6	324,7 / 1359,1	322,4 / 1349,3
Zsír (gr):	14,77	16,50	5,76	10,29	11,34
Telített zsírsav (gr):	1,49	2,80	0,15	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,65	18,96	19,65	14,86	17,02
Szénhidrát (gr):	39,57	24,99	21,51	39,53	35,61
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,49	1,58	0,49	0,59
Kalcium (Mgr):	47,81	140,31	99,49	82,37	64,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.13 - 2025.10.19

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

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	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	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	Snidlinges tojáskrém (b)	Kométa sült csülök (d)	Laktózmentes sajt (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Laktózmentes kockasajt (
** Tápanyag:	E EN= 46,80 ZS= 4,44 TZS= 0,95 FH= 1,93 SZH= 0,07 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 4,80	T EN= 24,80 ZS= 1,20 TZS= 0,00 FH= 3,40 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,55 KA= 0,00	T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Hagymás kenyér (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= 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=106,40 ZS= 1,24 TZS= 0,60 FH= 3,68 SZH=19,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Koktélparadicsom (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)
** Tápanyag:	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	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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	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	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
Energia (KC/KJ):	175,6 / 735,0	264,3 / 1105,4	307,6 / 1286,7	253,0 / 1058,1	286,6 / 1198,7
Zsír (gr):	5,04	10,39	14,52	9,60	12,88
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	1,09	4,60
Fehérje (gr):	6,56	13,87	13,61	13,32	12,10
Szénhidrát (gr):	24,41	27,99	29,84	27,51	29,02
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,11	0,82	0,28	0,61	0,66
Kalcium (Mgr):	8,58	240,00	385,40	242,70	311,80

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	825,8 / 3455,9	894,4 / 3747,6	812,7 / 3401,7	930,1 / 3892,2	919,0 / 3844,9
Zsír (gr):	27,58	32,46	28,20	33,37	49,41
Telített zsírsav (gr):	3,68	3,89	3,29	2,04	4,96
Fehérje (gr):	27,07	41,79	38,39	40,99	36,95
Szénhidrát (gr):	112,03	99,51	95,14	110,18	95,85
Cukor (gr):	13,50	6,00	5,00	6,00	7,47
össz.Só (gr):	1,29	3,02	1,93	1,31	1,51
Kalcium (Mgr):	236,39	605,48	494,96	655,65	616,71