

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Főtt tojás karika (b)	Kapros túrókrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Sült paprikakrém (b)
	T	E	T	H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65
* Allergén	Kalács (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
	E,G		G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,19 SZH= 0,80 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (b)	
	G	G			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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
** Tápanyag:		Jégcretek (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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	188,4 / 788,8	169,2 / 710,3	224,8 / 940,9	138,0 / 577,9
Zsír (gr):	13,00	5,99	3,13	10,21	0,74
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,70	2,06	0,14
Fehérje (gr):	8,18	7,84	5,80	6,04	3,25
Szénhidrát (gr):	28,70	24,46	26,58	25,24	27,73
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,10	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	203,30	15,44	24,08	9,11	9,43

Tízórai					
* Allergén	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászle 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Sió Kajszibaracklé (b)
	T	T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	0,30	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,90	21,96	18,45	16,05	12,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Reszelt sajt feltét (b)	Tonhalas tészta (b)	Svájci rakott burgonya (b)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)
	T	G,T,E,H	T,G,E		
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=489,08 ZS=28,24 TZS= 1,82 FH=19,45 SZH=36,78 CK= 0,00 SÓ= 1,52 KA=126,39	EN=366,56 ZS=17,58 TZS= 2,10 FH=20,98 SZH=30,74 CK= 0,00 SÓ= 1,28 KA=192,15	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Alma (b)	Körte (b)	Tökfőzelék (b)	Royalfőzelék (b)
	G,T			T,G	G,T
** Tápanyag:	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15
** Tápanyag:	Mandarin (b)			Banán (b)	Alma (b)
	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	273,6 / 908,2	514,2 / 2152,5	408,7 / 1716,5	336,3 / 1415,3	208,3 / 871,6
Zsír (gr):	9,39	28,24	17,58	13,75	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,82	2,10	2,80	0,15
Fehérje (gr):	13,90	19,77	21,30	14,77	17,38
Szénhidrát (gr):	32,44	42,45	40,45	35,21	19,25
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,52	1,28	1,00	1,10
Kalcium (Mgr):	235,93	130,85	204,87	159,20	98,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* 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	Borjómájás Pick (b)	Kométa kem. sült sonka (b	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Baromfi párizsikrém (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	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	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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	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):	195,4 / 818,0	238,6 / 998,4	258,7 / 1082,3	289,6 / 1211,7	252,6 / 1056,8
Zsír (gr):	6,80	8,57	12,58	13,86	11,20
Telített zsírsav (gr):	2,74	0,95	0,14	4,75	2,29
Fehérje (gr):	6,85	11,94	9,46	13,17	11,22
Szénhidrát (gr):	23,90	27,99	26,15	27,65	26,09
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,02	0,10	0,17	0,42
Kalcium (Mgr):	5,58	181,40	180,00	182,70	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	803,4 / 3126,1	1081,7 / 4527,5	917,5 / 3848,0	970,8 / 4070,1	651,5 / 2726,8
Zsír (gr):	29,49	46,35	33,44	42,01	17,34
Telített zsírsav (gr):	2,74	3,86	2,94	9,61	2,58
Fehérje (gr):	29,68	43,70	37,16	38,48	31,85
Szénhidrát (gr):	100,94	116,85	111,64	104,15	85,06
Cukor (gr):	5,80	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,50	1,55	1,48	1,37	1,71
Kalcium (Mgr):	444,81	511,24	408,95	531,01	288,27

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Tojáskrém (b)	Kapros túrókrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Sült paprikakrém (b)
	T	M, E	T	H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65
* Allergén	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
	E, G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,19 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= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:		Jégrettek (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	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= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	203,4 / 847,3	169,2 / 710,3	224,8 / 940,9	135,0 / 565,3
Zsír (gr):	13,00	8,08	3,13	10,21	0,61
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,04	0,70	2,06	0,14
Fehérje (gr):	8,18	6,60	5,80	6,04	4,88
Szénhidrát (gr):	28,70	24,51	26,58	25,24	25,61
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,05	0,10	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	203,30	12,24	24,08	9,11	9,43

Tízórai				
* Allergén	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)
	T	T		T
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 9,50 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2
Zsír (gr):	0,30	3,55	0,15	4,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,60	4,50
Szénhidrát (gr):	15,90	21,96	18,45	16,05
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00

* Allergén	Sió Kajszi-baracklé (b)	
	T	
** Tápanyag:	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	52,5 / 220,5	
Zsír (gr):	0,00	
Telített zsírsav (gr):	0,00	
Fehérje (gr):	0,00	
Szénhidrát (gr):	12,00	
Cukor (gr):	0,00	
össz.Só (gr):	0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00	

Ebéd				
* Allergén	Reszelt sajt feltét (b)	Párolt tonhalfilé (b)	Párolt csirkecomb (b)	Sertés apróhús (b)
	T	H		
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=241,90 ZS=22,40 TZS= 2,20 FH= 9,50 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 1,38 KA= 0,00	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Zellerfőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Tőkfőzelék (b)
	G, T	T, G, Z	T	T, G
** Tápanyag:	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=150,55 ZS= 3,45 TZS= 1,75 FH= 4,78 SZH=24,35 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 55,20	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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03
** Tápanyag:	Banán (b)	Alma (b)	Körte (b)	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	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	288,3 / 1134,2	417,6 / 1749,5	205,1 / 858,6	336,3 / 1415,3
Zsír (gr):	9,15	25,85	6,03	13,75
Telített zsírsav (gr):	0,00	3,95	0,00	2,80
Fehérje (gr):	13,26	14,60	4,15	14,77
Szénhidrát (gr):	36,41	30,02	32,22	35,21
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	2,39	1,98	1,00
Kalcium (Mgr):	277,69	59,66	61,65	159,20

* Allergén	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	
Energia (KC/KJ):	208,3 / 871,6	
Zsír (gr):	5,40	
Telített zsírsav (gr):	0,15	
Fehérje (gr):	17,38	
Szénhidrát (gr):	19,25	
Cukor (gr):	0,00	
össz.Só (gr):	1,10	
Kalcium (Mgr):	98,84	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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, 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

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	Borjómájás Pick (b)	Kométa kem. sült sonkacr	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Baromfi párizsikrém (b)
** Tápanyag:	EN= 66,60 ZS= 6,20 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,28 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	EN= 42,45 ZS= 3,45 TZS= 1,13 FH= 2,70 SZH= 0,15 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN=126,40 ZS=11,60 TZS= 5,70 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,19 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	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	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Vajretek (b)	Kígyóborka (b)	Koktélparadicsom (b)
	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	195,4 / 818,0	232,9 / 974,2	258,7 / 1082,3	316,6 / 1324,7	252,6 / 1056,8
Zsír (gr):	6,80	8,72	12,58	16,86	11,20
Telített zsírsav (gr):	2,74	1,13	0,14	5,70	2,29
Fehérje (gr):	6,85	10,44	9,46	13,17	11,22
Szénhidrát (gr):	23,90	27,74	26,15	27,65	26,09
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,36	0,29	0,10	0,19	0,42
Kalcium (Mgr):	5,58	181,40	180,00	182,70	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	818,1 / 3352,2	994,3 / 4158,8	714,0 / 2990,1	997,8 / 4183,1	648,5 / 2714,2
Zsír (gr):	29,25	46,20	21,88	45,01	17,21
Telített zsírsav (gr):	2,74	7,12	0,84	10,56	2,59
Fehérje (gr):	29,03	35,79	20,02	38,48	33,48
Szénhidrát (gr):	104,91	104,22	103,40	104,15	82,94
Cukor (gr):	5,80	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,50	2,73	2,18	1,39	1,71
Kalcium (Mgr):	486,57	436,85	265,73	531,01	288,27

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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

Reggeli				
** 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	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	Csurgatott méz (b)	Főtt tojás karika (b)	Violife növényi sajtkrém (	Tőkehal-májkrém (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	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	H EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	H EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (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= 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	G EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Jégrettek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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	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):	265,9 / 1113,7	188,4 / 788,8	213,6 / 894,2	224,8 / 940,9
Zsír (gr):	5,66	5,99	7,88	10,21
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,95	2,06
Fehérje (gr):	4,68	7,84	3,25	6,04
Szénhidrát (gr):	48,57	24,46	29,74	25,24
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,02	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	15,44	5,58	9,11

Tízórai				
** Tápanyag:	Multivitamin 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananászlé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstej-turmix (
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	149,3 / 625,4	81,0 / 339,0	130,6 / 547,2
Zsír (gr):	0,30	1,36	0,15	1,58
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,63	0,60	0,27
Szénhidrát (gr):	15,90	32,71	18,45	28,95
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00

Ebéd				
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Tonhalas tészta (d)	Svájci rakott burgonya (d)	Sertés apróhús (b)
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G,E,H EN=476,33 ZS= 27,15 TZS= 2,71 FH=14,39 SZH=40,63 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 11,19	G,E EN=279,40 ZS= 9,07 TZS= 0,95 FH=14,77 SZH=34,32 CK= 0,00 SÓ= 1,07 KA= 76,65	EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78
* Allergén	Finomfőzelék (d)	Alma (b)	Körte (b)	Tőkfőzelék (d)
** Tápanyag:	G EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	G EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	G EN= 42,12 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 9,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 12,72	G EN=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03
** Tápanyag:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	G EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15
Energia (KC/KJ):	302,0 / 1012,6	501,4 / 2099,1	321,5 / 1346,1	315,2 / 1319,7
Zsír (gr):	5,74	27,15	9,07	9,71
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,71	0,95	0,00
Fehérje (gr):	7,02	14,72	15,09	13,76
Szénhidrát (gr):	54,36	46,30	44,04	40,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,32	1,07	1,47
Kalcium (Mgr):	189,58	15,65	89,37	169,20

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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	Nádudvari kenőmájas (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Sonkakrém (b)	Violife növényi sajt szelet	Baromfi párizsikrém (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (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	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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	Kígyóúbor (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):	154,6 / 647,2	280,6 / 1175,4	272,9 / 1142,9	309,0 / 1294,1	294,6 / 1233,8
Zsír (gr):	2,90	6,47	5,98	9,96	9,10
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,09	0,95	2,29
Fehérje (gr):	5,65	7,80	9,06	3,63	7,08
Szénhidrát (gr):	23,71	47,54	45,10	50,90	45,64
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,02	0,02	0,02	0,42
Kalcium (Mgr):	5,58	241,40	240,00	242,70	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	791,5 / 3063,0	1119,7 / 4688,6	889,0 / 3722,2	979,6 / 4101,8	697,0 / 2918,8
Zsír (gr):	14,60	40,97	23,07	31,45	14,36
Telített zsírsav (gr):	1,24	4,75	2,99	3,01	2,58
Fehérje (gr):	18,10	30,98	28,00	23,70	26,30
Szénhidrát (gr):	142,54	151,01	137,33	145,25	108,91
Cukor (gr):	8,50	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,18	1,35	1,10	1,69	1,71
Kalcium (Mgr):	435,16	456,04	334,95	601,01	348,27

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

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

Reggeli					
* Allergén	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	T				
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Teavaj (b)	Főtt tojás karika (b)	Kapros túrókrém (b)	Tőkehal-májkrém (b)	Sült paprikakrém (b)
	T	E	T	H	
** Tápanyag:	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 4,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 32,40 ZS= 2,05 TZS= 0,70 FH= 2,56 SZH= 0,64 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 18,50	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65
* Allergén	Kalács (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
	E,G		G	G	G
** Tápanyag:	EN=106,80 ZS= 0,80 TZS= 0,00 FH= 3,28 SZH=21,60 CK= 0,80 SÓ= 0,35 KA= 20,80	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,80 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (b)	
		G			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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
* Allergén		Jégcretek (b)			
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH=21,96 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,4 / 1110,5	188,4 / 788,8	169,2 / 710,3	224,8 / 940,9	138,0 / 577,9
Zsír (gr):	13,00	5,99	3,13	10,21	0,74
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,09	0,70	2,06	0,14
Fehérje (gr):	8,18	7,84	5,80	6,04	3,25
Szénhidrát (gr):	28,70	24,46	26,58	25,24	27,73
Cukor (gr):	0,80	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,10	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	203,30	15,44	24,08	9,11	9,43

Tízórai					
* Allergén	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi smoothie (b)	Sió Kajsziparacklé (b)
	T	T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH=0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,96 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=16,05 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	0,30	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,90	21,96	18,45	16,05	12,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Reszelt sajt feltét (b)	Tonhalas tészta (b)	Svájci rakott burgonya (b)	Pulyka aprópecsenye (b)	Csirke apróhús (b)
	T	G,T,E,H	T,G,E		
** Tápanyag:	EN=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=489,08 ZS=28,24 TZS= 1,82 FH=19,45 SZH=36,78 CK= 0,00 SÓ= 1,52 KA=126,39	EN=366,56 ZS=17,58 TZS= 2,10 FH=20,98 SZH=30,74 CK= 0,00 SÓ= 1,28 KA=192,15	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
* Allergén	Finomfőzelék (b)	Alma (b)	Körte (b)	Tökfőzelék (b)	Royalfőzelék (b)
	G,T			T,G	G,T
** Tápanyag:	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= 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=140,24 ZS= 4,85 TZS= 2,80 FH= 4,09 SZH=19,24 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 84,03	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15
* Allergén	Mandarin (b)			Banán (b)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	273,6 / 908,2	514,2 / 2152,5	408,7 / 1716,5	369,4 / 1554,2	208,3 / 871,6
Zsír (gr):	9,39	28,24	17,58	15,58	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,82	2,10	2,80	0,15
Fehérje (gr):	13,90	19,77	21,30	17,04	17,38
Szénhidrát (gr):	32,44	42,45	40,45	35,94	19,25
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,52	1,28	1,49	1,10
Kalcium (Mgr):	235,93	130,85	204,87	165,01	98,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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

	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén		T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 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
	Sága Selyemsonka (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Sága Selyemsonkakrém (b)
* Allergén	T		T	T	T
** Tápanyag:	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 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= 76,00 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 0,46 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén			G		G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélpáradicsom (b)
* Allergén	G	G		G	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)		Kígyóborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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= 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):	180,4 / 755,2	233,2 / 975,6	258,7 / 1082,3	289,6 / 1211,7	236,6 / 989,8
Zsír (gr):	4,60	8,69	12,58	13,86	8,80
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	0,14	4,75	1,09
Fehérje (gr):	7,45	10,59	9,46	13,17	12,02
Szénhidrát (gr):	24,38	27,73	26,15	27,65	26,53
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,35	0,10	0,17	0,56
Kalcium (Mgr):	5,58	181,40	180,00	182,70	180,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	788,4 / 3063,3	1076,3 / 4504,7	917,5 / 3848,0	1003,9 / 4208,9	635,5 / 2659,8
Zsír (gr):	27,29	46,47	33,44	43,84	14,94
Telített zsírsav (gr):	1,09	3,86	2,94	9,61	1,38
Fehérje (gr):	30,28	42,35	37,16	40,75	32,65
Szénhidrát (gr):	101,42	116,59	111,64	104,87	85,50
Cukor (gr):	5,80	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,69	1,88	1,48	1,86	1,85
Kalcium (Mgr):	444,81	511,24	408,95	536,82	288,27

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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					
** 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	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	Csurgatott méz (b)	Sonka szelet (b)	Violife növényi sajtkrém (	Tőkehal-májkrém (b)	Sült paprikakrém (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= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80	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= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,7	179,0 / 749,2	213,6 / 894,2	224,8 / 940,9	138,0 / 577,9
Zsír (gr):	5,66	4,66	7,88	10,21	0,74
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,95	2,06	0,14
Fehérje (gr):	4,68	8,01	3,25	6,04	3,25
Szénhidrát (gr):	48,57	24,40	29,74	25,24	27,73
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,17	0,02	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	12,24	5,58	9,11	9,43

Tízórai					
** Tápanyag:	Multivitamin 100% (b) EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=149,28 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=32,71 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Ananász-lé 100% (b) EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi trópusi rizstej-turmix (	Sió Kajszibarack-lé (b) EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	149,3 / 625,4	81,0 / 339,0	130,6 / 547,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	0,30	1,36	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	0,63	0,60	0,27	0,00
Szénhidrát (gr):	15,90	32,71	18,45	28,95	12,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Violife növényi sajt szelet	Tonhalas tészta (dto)	Svájci rakott burgonya (td	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)
** Tápanyag:	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=464,33 ZS=26,48 TZS= 2,83 FH=14,32 SZH=39,65 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 1,59	EN=233,20 ZS= 4,27 TZS= 0,95 FH=13,83 SZH=33,80 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA= 70,65	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Finomfőzelék (d)	Alma (b)	Körte (b)	Tőkfőzelék (d)	Royalfőzelék (d)
** Tápanyag:	EN=209,25 ZS= 1,70 TZS= 0,00 FH= 6,38 SZH=41,25 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=170,95	EN= 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=119,14 ZS= 0,81 TZS= 0,00 FH= 3,08 SZH=24,19 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 94,03	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15
** Tápanyag:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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
Energia (KC/KJ):	302,0 / 1012,6	489,4 / 2048,7	275,3 / 1152,7	315,2 / 1319,7	211,8 / 886,6
Zsír (gr):	5,74	26,48	4,27	9,71	4,52
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,83	0,95	0,00	0,15
Fehérje (gr):	7,02	14,65	14,15	13,76	15,97
Szénhidrát (gr):	54,36	45,32	43,52	40,16	23,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,32	0,51	1,47	1,10
Kalcium (Mgr):	189,58	6,05	83,37	169,20	98,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** Tápanyag:	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	Nádudvari kenőmájás (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Sonkakrém (b)	Violife növényi sajt szelet	Baromfi párizsikrém (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	S EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 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= 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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (b)
** Tápanyag:	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	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Zöldpaprika (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	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	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	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	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):	154,6 / 647,2	280,6 / 1175,4	272,9 / 1142,9	309,0 / 1294,1	294,6 / 1233,8
Zsír (gr):	2,90	6,47	5,98	9,96	9,10
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,09	0,95	2,29
Fehérje (gr):	5,65	7,80	9,06	3,63	7,08
Szénhidrát (gr):	23,71	47,54	45,10	50,90	45,64
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,02	0,02	0,02	0,42
Kalcium (Mgr):	5,58	241,40	240,00	242,70	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	791,5 / 3063,0	1098,3 / 4598,6	842,8 / 3528,7	979,6 / 4101,8	697,0 / 2918,8
Zsír (gr):	14,60	38,97	18,27	31,45	14,36
Telített zsírsav (gr):	1,24	4,87	2,99	3,01	2,58
Fehérje (gr):	18,10	31,08	27,06	23,70	26,30
Szénhidrát (gr):	142,54	149,97	136,81	145,25	108,91
Cukor (gr):	8,50	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	1,18	1,50	0,54	1,69	1,71
Kalcium (Mgr):	435,16	443,24	328,95	601,01	348,27

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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, 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					
* Allergén	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
	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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Sonka szelet (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Tökehal-májkrém (b)	Sült paprikakrém (b)
			T	H	
** 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= 23,55 ZS= 1,07 TZS= 0,00 FH= 3,39 SZH= 0,06 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 4,80	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
			G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (b)	
	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 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
** 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	Jégretek (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= 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= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66			
Energia (KC/KJ):	251,9 / 1053,7	179,0 / 749,2	200,4 / 839,0	224,8 / 940,9	138,0 / 577,9
Zsír (gr):	9,16	4,66	7,08	10,21	0,74
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	4,00	2,06	0,14
Fehérje (gr):	10,32	8,01	5,65	6,04	3,25
Szénhidrát (gr):	31,17	24,40	26,04	25,24	27,73
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,17	0,40	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	12,24	75,58	9,11	9,43

Tízórai					
* Allergén	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászlé 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Sió Kajsziparacklé (b)
	T	T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 0,75 SZH=15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	0,30	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,90	21,83	18,45	15,90	12,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Laktózmentes sajt (b)	Tonhalas tészta (lto)	Svájci rakott burgonya (lt)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)
	T	G,H	T,G		
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=498,53 ZS=26,54 TZS= 2,71 FH=14,39 SZH=47,97 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 1,59	EN=242,90 ZS= 7,54 TZS= 2,07 FH=12,96 SZH=29,85 CK= 0,00 SÓ= 1,53 KA= 68,65	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Finomfőzelék (l)	Alma (b)	Körte (b)	Tökfőzelék (l)	Royalfőzelék (l)
	T,G			T,G	T,G
** Tápanyag:	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN= 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=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15
** Tápanyag:	Mandarin (b)			Banán (b)	Alma (b)
	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	239,4 / 764,9	523,6 / 2192,2	285,0 / 1192,9	300,5 / 1257,9	208,3 / 871,6
Zsír (gr):	6,79	26,54	7,54	10,03	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,71	2,07	0,00	0,15
Fehérje (gr):	11,20	14,72	13,28	14,57	17,38
Szénhidrát (gr):	32,38	53,64	39,57	34,89	19,20
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,53	1,32	1,53	1,51	1,17
Kalcium (Mgr):	199,93	6,05	81,37	145,20	98,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(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	Nádudvari kenőmájás (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Sonkakrém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Baromfi párizsikrém (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (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	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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	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):	154,6 / 647,2	266,6 / 1115,4	258,9 / 1082,9	312,4 / 1306,9	280,6 / 1173,8
Zsír (gr):	2,90	9,97	9,48	14,86	12,60
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,09	0,95	2,29
Fehérje (gr):	5,65	13,44	14,70	14,07	12,72
Szénhidrát (gr):	23,71	30,14	27,70	30,00	28,24
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,28	0,28	0,28	0,68
Kalcium (Mgr):	5,58	241,40	240,00	386,70	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	714,9 / 2755,2	1109,7 / 4644,6	825,3 / 3453,8	957,8 / 4007,8	679,5 / 2843,8
Zsír (gr):	19,15	44,71	24,25	39,29	18,74
Telített zsírsav (gr):	1,24	4,75	7,16	3,01	2,58
Fehérje (gr):	27,92	40,31	34,23	39,18	33,35
Szénhidrát (gr):	103,16	130,01	111,76	106,03	87,16
Cukor (gr):	8,50	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	0,99	1,92	2,21	2,18	2,04
Kalcium (Mgr):	445,51	443,24	396,95	721,01	348,27

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Korcsoor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (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	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Főtt tojás karika (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Tőkehal májkrém (b)	Sült paprikakrém (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= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 95,56 ZS= 9,61 TZS= 1,92 FH= 1,33 SZH= 0,87 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 1,37	EN= 10,85 ZS= 0,05 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 2,07 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA= 5,65
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Póréhagyma (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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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
** 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	Jégrettek (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH=21,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	251,9 / 1053,7	188,4 / 788,8	200,4 / 839,0	224,8 / 940,9	138,0 / 577,9
Zsír (gr):	9,16	5,99	7,08	10,21	0,74
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	4,00	2,06	0,14
Fehérje (gr):	10,32	7,84	5,65	6,04	3,25
Szénhidrát (gr):	31,17	24,46	26,04	25,24	27,73
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,02	0,40	0,20	0,20
Kalcium (Mgr):	240,00	15,44	75,58	9,11	9,43

Tízórai

	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur	Ananászle 100% (b)	Házi trópusi tejturmix (l)	Sió Kajszi baracklé (b)
* Allergén	T	T		T	
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 15,90 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=140,53 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=21,83 CK= 5,00 SÓ= 0,16 KA=183,55	EN= 81,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,60 SZH=18,45 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 52,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	140,5 / 587,9	81,0 / 339,0	120,1 / 502,2	52,5 / 220,5
Zsír (gr):	0,30	3,55	0,15	4,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,75	4,15	0,60	4,50	0,00
Szénhidrát (gr):	15,90	21,83	18,45	15,90	12,00
Cukor (gr):	0,00	5,00	0,00	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,00	0,20	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	180,00	0,00

Ebéd

	Laktózmentes sajt (b)	Tonhalas tészta (l)	Svájci rakott burgonya (l)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)
* Allergén	T	G,E,H	T,G,E		
** Tápanyag:	EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 16,34 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=515,53 ZS=27,49 TZS= 2,71 FH=15,89 SZH=47,92 CK= 0,00 SÓ= 1,32 KA= 13,59	EN=275,90 ZS= 9,94 TZS= 2,07 FH=16,18 SZH=29,97 CK= 0,00 SÓ= 1,53 KA= 76,65	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= 94,48 ZS= 3,48 TZS= 0,00 FH=12,69 SZH= 2,16 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,23
* Allergén	Sárgarépa főzelék (l)	Alma (b)	Körte (b)	Tőkfőzelék (l)	Röalfőzelék (l)
** Tápanyag:	EN= 87,18 ZS= 0,88 TZS= 0,00 FH= 2,98 SZH=16,34 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 76,74	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=104,44 ZS= 1,13 TZS= 0,00 FH= 3,89 SZH=18,92 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 70,03	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15
** Tápanyag:	Mandarin (b) EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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	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
Energia (KC/KJ):	197,3 / 661,2	540,6 / 2263,2	318,0 / 1331,1	300,5 / 1257,9	208,3 / 871,6
Zsír (gr):	6,33	27,49	9,94	10,03	5,40
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,71	2,07	0,00	0,15
Fehérje (gr):	8,43	16,22	16,50	14,57	17,38
Szénhidrát (gr):	25,96	53,59	39,69	34,89	19,20
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,52	1,32	1,53	1,51	1,17
Kalcium (Mgr):	239,37	18,05	89,37	145,20	98,84

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.10.27 - 2025.11.02

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	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	Nádudvari kenőmáj (b)	Kométa kem. sült sonka (b)	Sonkakrém (b)	Laktózmentes sajt (b)	Baromfi párizsikrém (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	S EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 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	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Paradicsom (b)	Rozsos baguette (b)	Vajretek (b)	Rozsos baguette (b)	Koktélparadicsom (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	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= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 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	Zöldborsó (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	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):	154,6 / 647,2	266,6 / 1115,4	258,9 / 1082,9	312,4 / 1306,9	280,6 / 1173,8
Zsír (gr):	2,90	9,97	9,48	14,86	12,60
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,09	0,95	2,29
Fehérje (gr):	5,65	13,44	14,70	14,07	12,72
Szénhidrát (gr):	23,71	30,14	27,70	30,00	28,24
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,28	0,28	0,28	0,68
Kalcium (Mgr):	5,58	241,40	240,00	386,70	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	672,8 / 2651,6	1136,2 / 4755,2	858,3 / 3592,0	957,8 / 4007,8	679,5 / 2843,8
Zsír (gr):	18,69	47,00	26,65	39,29	18,74
Telített zsírsav (gr):	1,24	4,75	7,16	3,01	2,58
Fehérje (gr):	25,15	41,64	37,45	39,18	33,35
Szénhidrát (gr):	96,74	130,02	111,88	106,03	87,16
Cukor (gr):	8,50	10,00	5,00	6,00	5,00
össz.Só (gr):	0,97	1,77	2,21	2,18	2,04
Kalcium (Mgr):	484,95	458,44	404,95	721,01	348,27