

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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	Vanília-s tej (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00				
* Allergén	Áfonyalekvár (b)				
	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
* Allergén	Vénusz margarin (b)				
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00				
* Allergén	Kiskifli (b)				
	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				
Energia (KC/KJ):		250,1 / 1046,1			
Zsír (gr):		7,82			
Telített zsírsav (gr):		1,06			
Fehérje (gr):		6,83			
Szénhidrát (gr):		37,23			
Cukor (gr):		5,00			
össz.Só (gr):		0,02			
Kalcium (Mgr):		180,00			

Tízórai					
* Allergén	Narancslé 100%-os (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
Energia (KC/KJ):		69,0 / 289,5			
Zsír (gr):		0,15			
Telített zsírsav (gr):		0,00			
Fehérje (gr):		0,15			
Szénhidrát (gr):		18,00			
Cukor (gr):		0,00			
össz.Só (gr):		0,00			
Kalcium (Mgr):		0,00			

Ebéd					
* Allergén	Főtt tojás (b)				
	E				
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00				
* Allergén	Parajfőzelék (b)				
	G,T EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07				
* Allergén	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				
Energia (KC/KJ):		284,3 / 1121,8			
Zsír (gr):		11,55			
Telített zsírsav (gr):		0,00			
Fehérje (gr):		13,09			
Szénhidrát (gr):		27,80			
Cukor (gr):		0,00			
össz.Só (gr):		0,98			
Kalcium (Mgr):		138,46			

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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
	Pick sertés párizsi (b)	Medve kockasajt (b)	Sága Selyemsonka (b)	Lazackrém (b)	Sárgarépas lencsekrém (b)
* Allergén	S	T	T	H,M	M
** Tápanyag:	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 1,80 SZH= 0,21 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= 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
	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 0,20 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
	Savanyú káposzta (b)		Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	242,5 / 1014,4	242,2 / 1013,5	234,0 / 979,0	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	10,35	9,28	8,79	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	2,14	2,60	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	10,84	10,04	11,94	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	25,78	28,29	26,03	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,56	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	186,60	265,80	181,40	3,78	10,47

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	845,8 / 3471,8	927,5 / 3877,2	872,5 / 3651,8	858,3 / 3431,3	640,0 / 2673,7
Zsír (gr):	29,87	35,61	28,77	35,89	9,99
Telített zsírsav (gr):	3,20	5,34	2,93	4,16	0,17
Fehérje (gr):	30,92	40,67	35,00	28,30	25,90
Szénhidrát (gr):	108,81	105,55	112,95	101,90	103,93
Cukor (gr):	5,00	6,00	29,70	10,60	5,00
össz.Só (gr):	1,01	2,44	1,65	2,25	1,50
Kalcium (Mgr):	505,06	535,72	261,17	515,17	369,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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					
	Vaníliaś tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén	T			T	T
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
	Áfonyalekvár (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Magyaros vajkrém (b)	Snidlinges tojáskrém (b)	Vaníliaś zabkása (b)
* Allergén		M	T	E	G,T
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	EN= 25,80 ZS= 2,50 TZS= 1,70 FH= 0,32 SZH= 0,50 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 0,00	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=179,65 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,38 SZH=24,35 CK= 4,50 SÓ= 0,00 KA=194,20
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén		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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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):	268,7 / 1124,2	225,0 / 937,7	151,8 / 635,5	232,2 / 971,5	263,7 / 1102,4
Zsír (gr):	7,84	9,06	3,08	9,24	9,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,84	1,09	0,00
Fehérje (gr):	8,88	7,98	4,90	11,04	11,88
Szénhidrát (gr):	39,57	25,65	24,30	25,87	31,40
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	4,50
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,11	0,11	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	11,29	6,48	188,76	374,20

Tízórai										
	Narancslé 100%-os (b)		Barackos tejturnmix (b)		Szőlőlé (b)		Actimel (b)		HC Immun Plus 100%	
* Allergén			T				T			
** Tápanyag:	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=109,70 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=13,87 CK= 1,00 SÓ= 0,01 KA=180,00		EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH=12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=120,00		EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	69,0 /	289,5	109,7 /	458,6	61,5 /	258,0	76,0 /	318,0	66,0 /	276,0
Zsír (gr):	0,15		4,21		0,75		1,50		0,00	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Fehérje (gr):	0,15		4,68		0,00		2,80		0,00	
Szénhidrát (gr):	18,00		13,87		14,85		12,00		15,00	
Cukor (gr):	0,00		1,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	0,00		0,01		0,00		0,00		0,00	
Kalcium (Mgr):	0,00		180,00		0,00		120,00		0,00	

Ebéd					
	Főtt tojás (b)	Sült sertéskaraj (b)	Csirke apróhús (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Majorannás májfelfújás (b)
* Allergén	E				G,E
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	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= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00	EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55
	Parajfőzelék (b)	Süttőtökfőzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Paradisomos káposztafőzelék (b)	Cékalfőzelék (b)
* Allergén	G,T	G,T	G,Z,T	G	G,T
** Tápanyag:	EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07	EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	EN=108,55 ZS= 1,77 TZS= 0,00 FH= 4,60 SZH=18,04 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA=128,83	EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10
	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 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= 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):	284,3 / 1121,8	350,6 / 1467,5	260,7 / 1090,9	220,8 / 924,5	254,2 / 1063,9
Zsír (gr):	11,55	13,05	5,25	10,16	4,02
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,70	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,09	17,98	17,29	3,26	13,77
Szénhidrát (gr):	27,80	37,74	33,49	26,35	39,02
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,98	0,59	0,99	0,98
Kalcium (Mgr):	138,46	78,62	198,46	38,88	179,04

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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
	Pick sertés párizsikrém (b)	Medve kockasajt (b)	Sága Selyemsonkakrém (b)	Lazackrém (b)	Sárgarépas lencsekrém (b)
* Allergén	S	T	T	H,M	M
** Tápanyag:	EN= 58,05 ZS= 5,55 TZS= 2,00 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
	Savanyú káposzta (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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= 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
Energia (KC/KJ):	242,5 / 1014,4	242,2 / 1013,5	234,0 / 979,0	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	10,35	9,28	8,79	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	2,14	2,60	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	10,84	10,04	11,94	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	25,78	28,29	26,03	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,56	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	186,60	265,80	181,40	3,78	10,47

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	864,4 / 3549,9	927,5 / 3877,2	708,0 / 2963,3	726,0 / 3034,3	741,8 / 3099,5
Zsír (gr):	29,89	35,61	17,87	27,58	14,53
Telített zsírsav (gr):	3,24	5,34	2,94	2,37	0,17
Fehérje (gr):	32,96	40,67	34,13	22,09	31,52
Szénhidrát (gr):	111,15	105,55	98,66	91,66	113,64
Cukor (gr):	5,00	6,00	5,00	10,00	9,50
össz.Só (gr):	1,01	2,44	1,25	1,14	1,50
Kalcium (Mgr):	505,06	535,72	386,34	351,42	563,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli

** Tápanyag: EN=146,50 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=31,60 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Vaniliás rizstej (d)	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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 ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Áfonyalekvár (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Violife növényi sajtkrém (	Tepsis bundás kenyér (d)	Gabonapehely (b)
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	
* Allergén ** 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	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúborka (b)		
Energia (KC/KJ):	310,7 / 1301,2	225,0 / 937,7	205,8 / 861,4	279,7 / 1171,6	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	5,74	9,06	7,50	6,00	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	0,08	0,00
Fehérje (gr):	4,74	7,98	2,95	7,29	2,12
Szénhidrát (gr):	59,12	25,65	29,71	51,05	41,24
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,60	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,02	1,01	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	11,29	6,48	252,33	240,00

Tízórai

** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Narancslé 100%-os (b)	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi almás rizstejturmix (d	HC Immun Plus 100% (b)
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0	77,0 / 322,4	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,15	1,59	0,75	1,05	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,50	0,00	0,36	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	29,23	14,85	16,45	15,00
Cukor (gr):	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	122,48	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00	Főtt tojás (b)	Sült sertéskaraj (b)	Húsgaluska leves (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Majorannás májfűjűt (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	Parajfőzelék (d)	Sütdötkőfőzelék (d)	Rizstejbedara (d)	Paradicsomos káposztafő	Cékalfőzelék rizstejjel (d)
** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b)	Alma (b)	Kakaós szórát (b)	Mandarin (b)	Banán (b)
Energia (KC/KJ):	311,4 / 1235,7	362,0 / 1515,5	284,8 / 1192,2	238,7 / 834,6	257,7 / 1078,9
Zsír (gr):	11,14	11,32	5,75	10,41	3,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,70	16,60	12,23	3,59	12,36
Szénhidrát (gr):	37,02	45,70	43,45	30,00	43,32
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,97	0,98	0,99	0,98
Kalcium (Mgr):	198,92	78,62	152,42	53,06	179,04

Uzsonna

** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d)	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= 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 ** Tápanyag: EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b)	Violife növényi sajtkrém (	Sonka szelet (b)	Lazackrém (b)	Sárgarépas lencsekrém (b)
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
Energia (KC/KJ):	311,4 / 1235,7	362,0 / 1515,5	284,8 / 1192,2	238,7 / 834,6	257,7 / 1078,9
Zsír (gr):	11,14	11,32	5,75	10,41	3,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,70	16,60	12,23	3,59	12,36
Szénhidrát (gr):	37,02	45,70	43,45	30,00	43,32
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,97	0,98	0,99	0,98
Kalcium (Mgr):	198,92	78,62	152,42	53,06	179,04

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 0,20 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
	Savanyú káposzta (b)		Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	284,5 / 1191,4	311,8 / 1305,9	275,0 / 1151,6	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	8,25	9,98	6,76	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	6,70	3,50	8,19	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	45,33	50,72	44,88	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,17	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	246,60	241,80	246,20	3,78	10,47
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	975,5 / 4017,8	1028,4 / 4302,3	827,1 / 3463,1	792,2 / 3148,9	685,5 / 2865,7
Zsír (gr):	25,28	31,96	20,75	24,14	7,01
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,99	2,18	1,36	0,17
Fehérje (gr):	23,29	28,57	23,36	16,22	20,35
Szénhidrát (gr):	159,47	151,29	132,90	124,92	127,78
Cukor (gr):	5,00	7,00	10,00	10,60	5,00
össz.Só (gr):	1,01	2,05	1,16	2,04	1,50
Kalcium (Mgr):	685,52	511,72	405,10	431,64	429,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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

* Allergén	Vaníliás tej (b)				
	T				
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=12,05 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=180,00				
* Allergén	Áfonyalekvár (b)				
	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
* Allergén	Vénusz margarin (b)				
	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00				
* Allergén	Kiskifli (b)				
	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				
Energia (KC/KJ):		250,1 / 1046,1			
Zsír (gr):		7,82			
Telített zsírsav (gr):		1,06			
Fehérje (gr):		6,83			
Szénhidrát (gr):		37,23			
Cukor (gr):		5,00			
össz.Só (gr):		0,02			
Kalcium (Mgr):		180,00			

Tízórai

* Allergén	Narancslé 100%-os (b)				
	EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00				
Energia (KC/KJ):		69,0 / 289,5			
Zsír (gr):		0,15			
Telített zsírsav (gr):		0,00			
Fehérje (gr):		0,15			
Szénhidrát (gr):		18,00			
Cukor (gr):		0,00			
össz.Só (gr):		0,00			
Kalcium (Mgr):		0,00			

Ebéd

* Allergén	Főtt tojás (b)				
	E				
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00				
* Allergén	Parajfőzelék (b)				
	G,T EN=160,61 ZS= 6,75 TZS= 0,00 FH= 6,65 SZH=14,28 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 62,07				
* Allergén	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				
Energia (KC/KJ):		284,3 / 1121,8			
Zsír (gr):		11,55			
Telített zsírsav (gr):		0,00			
Fehérje (gr):		13,09			
Szénhidrát (gr):		27,80			
Cukor (gr):		0,00			
össz.Só (gr):		0,98			
Kalcium (Mgr):		138,46			

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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, 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

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 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
	Csirkemell sonka Efef (b)	Medve kockasajt (b)	Sárga Selyemsonka (b)	Lazackrém (b)	Sárgarépa lencsekrém (b)
* Allergén		T	T	H,M	M
** Tápanyag:	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= 49,20 ZS= 4,00 TZS= 2,60 FH= 2,40 SZH= 0,92 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 84,00	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= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búza kenyér (b)
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,50 SZH= 0,14 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= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,50 SZH= 0,14 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
	Búza kenyér (b)	Paradicsom (b)	Búza kenyér (b)	Koktél paradicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 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
	Savanyú káposzta (b)		Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	227,2 / 950,3	242,2 / 1013,5	234,0 / 979,0	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	8,22	9,28	8,79	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,60	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	11,89	10,04	11,94	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	25,71	28,29	26,03	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,40	0,56	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	186,60	265,80	181,40	3,78	10,47

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	830,5 / 3407,8	913,1 / 3816,8	872,5 / 3651,8	858,3 / 3431,3	640,0 / 2673,7
Zsír (gr):	27,74	35,49	28,77	35,89	9,99
Telített zsírsav (gr):	2,15	5,34	2,93	4,16	0,17
Fehérje (gr):	31,97	38,22	35,00	28,30	25,90
Szénhidrát (gr):	108,73	104,75	112,95	101,90	103,93
Cukor (gr):	5,00	6,00	29,70	10,60	5,00
össz.Só (gr):	1,34	2,44	1,65	2,25	1,50
Kalcium (Mgr):	505,06	534,15	261,17	515,17	369,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

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

** Tápanyag: EN=146,50 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=31,60 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Vaniliás rizstej (d)	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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 ** Tápanyag: EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Áfonyalekvár (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Violife növényi sajtkrém (	Csirkemell sonka krém (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,43 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	G
* Allergén ** 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	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóúborka (b)	Póréhagyma (b)	
Energia (KC/KJ):	310,7 / 1301,2	225,0 / 937,7	205,8 / 861,4	270,2 / 1131,6	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	5,74	9,06	7,50	6,12	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	1,09	0,00
Fehérje (gr):	4,74	7,98	2,95	7,82	2,12
Szénhidrát (gr):	59,12	25,65	29,71	45,49	41,24
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,02	0,35	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	11,29	6,48	243,96	240,00

Tízórai

** Tápanyag: EN= 69,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Narancslé 100%-os (b)	Barackos rizstejturmix (d) EN=129,70 ZS= 1,59 TZS= 0,00 FH= 0,50 SZH=29,23 CK= 2,00 SÓ= 0,01 KA=180,00	Szőlőlé (b) EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Házi almás rizstejturmix (d	HC Immun Plus 100% (b)
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	129,7 / 543,3	61,5 / 258,0	77,0 / 322,4	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,15	1,59	0,75	1,05	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,15	0,50	0,00	0,36	0,00
Szénhidrát (gr):	18,00	29,23	14,85	16,45	15,00
Cukor (gr):	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	122,48	0,00

Ebéd

* Allergén ** Tápanyag: EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71	Párolt pulykamell (b)	Sült sertéskaraj (b) EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	Húsgaluska leves (d)	Grill csirkecomb filé (b)	Majorannás májfűjűt (d)
* Allergén ** Tápanyag: EN=187,71 ZS= 6,34 TZS= 0,00 FH= 5,26 SZH=23,49 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA=122,53	Parajfőzelék (d)	Südtőtkfőzelék (d)	Rizstejbedara (d)	Paradicsomos káposztafő	Cékalfőzelék rizstejjel (d)
** Tápanyag: EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Banán (b)	Alma (b)	Kakaós szórát (b)	Mandarin (b)	Banán (b)
Energia (KC/KJ):	390,9 / 1568,5	362,0 / 1515,5	281,5 / 1178,4	238,7 / 834,6	251,1 / 1051,3
Zsír (gr):	16,02	11,32	5,51	10,41	2,67
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	15,90	16,60	11,91	3,59	11,72
Szénhidrát (gr):	39,48	45,70	43,44	30,00	43,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,97	1,97	0,98	0,99	0,98
Kalcium (Mgr):	197,64	78,62	151,62	53,06	177,44

Uzsonna

** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d)	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= 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 ** Tápanyag: EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Pick sertés párizsi (b)	Violife növényi sajtkrém (	Sonka szelet (b)	Lazackrém (b)	Sárgarépas lencsekrém (b)
* Allergén ** 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	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
Energia (KC/KJ):	390,9 / 1568,5	362,0 / 1515,5	281,5 / 1178,4	238,7 / 834,6	251,1 / 1051,3
Zsír (gr):	16,02	11,32	5,51	10,41	2,67
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	15,90	16,60	11,91	3,59	11,72
Szénhidrát (gr):	39,48	45,70	43,44	30,00	43,29
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,97	1,97	0,98	0,99	0,98
Kalcium (Mgr):	197,64	78,62	151,62	53,06	177,44

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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

	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 0,20 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
	Savanyú káposzta (b)		Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	284,5 / 1191,4	311,8 / 1305,9	275,0 / 1151,6	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	8,25	9,98	6,76	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	2,14	0,95	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	6,70	3,50	8,19	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	45,33	50,72	44,88	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,17	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	246,60	241,80	246,20	3,78	10,47
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1055,0 / 4350,6	1028,4 / 4302,3	823,8 / 3449,3	782,7 / 3108,9	678,9 / 2838,1
Zsír (gr):	30,16	31,96	20,51	24,25	6,53
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,99	2,18	2,37	0,17
Fehérje (gr):	27,49	28,57	23,04	16,75	19,71
Szénhidrát (gr):	161,93	151,29	132,88	119,36	127,76
Cukor (gr):	5,00	7,00	10,00	10,00	5,00
össz.Só (gr):	2,00	2,05	1,16	1,37	1,50
Kalcium (Mgr):	684,24	511,72	404,30	423,27	427,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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					
	Vaníliás tej (L)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T			T	T
** Tápanyag:	EN=100,40 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=10,90 CK= 4,00 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Áfonyalekvár (b)	Tökmagvas pulykahús krém (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Sonkakrém (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén		M	T		G
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búza-kenyér (b)	Német zsemle (b)	Búza-kenyér (b)	
* Allergén		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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búza-kenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	Póréhagyma (b)	
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 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):	264,6 / 1107,1	225,0 / 937,7	223,2 / 934,2	261,6 / 1094,4	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	7,84	9,06	8,90	9,50	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	1,09	0,00
Fehérje (gr):	8,88	7,98	7,75	14,81	7,76
Szénhidrát (gr):	38,42	25,65	26,21	28,35	23,84
Cukor (gr):	4,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,21	0,05	0,02	0,28	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	11,29	150,48	243,96	240,00

Tízórai																	
Narancslé 100%-os (b)			Barackos smoothie (l)			Szőlőlé (b)			Laktózmentes gyümölcs j			HC Immun Plus 100					
* Allergén			T			T			T			T					
** Tápanyag:			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= 130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH= 18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA= 180,00			EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00			EN= 176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00			EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		
Energia (KC/KJ):			69,0 / 289,5			130,2 / 544,4			61,5 / 258,0			176,0 / 736,0			66,0 / 276,0		
Zsír (gr):			0,15			4,21			0,75			5,40			0,00		
Telített zsírsav (gr):			0,00			0,00			0,00			3,60			0,00		
Fehérje (gr):			0,15			4,68			0,00			7,20			0,00		
Szénhidrát (gr):			18,00			18,72			14,85			22,80			15,00		
Cukor (gr):			0,00			6,00			0,00			0,00			0,00		
össz.Só (gr):			0,00			0,20			0,00			0,00			0,00		
Kalcium (Mgr):			0,00			180,00			0,00			240,00			0,00		

Ebéd										
	Párolt pulykamell (b)		Sült sertéskaraj (b)		Húsgaluska leves (d)		Grill csirkecomb filé (b)		Majorannás májfelvágás (b)	
* Allergén					G,Z				G	
** Tápanyag:	EN=145,53 ZS= 9,68 TZS= 0,00 FH=10,64 SZH= 2,70 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 14,71		EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87		EN=110,77 ZS= 4,43 TZS= 0,00 FH= 9,38 SZH= 6,79 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 26,87		EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00		EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,00 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	
	Parajfőzelék (l)		Süttőtökfőzelék (l)		Tejbedara (l)		Paradiskenyő káposztafőzelék (l)		Cékfőzelék (l)	
* Allergén	T, G		T, G		T, G		G		T, G	
** Tápanyag:	EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07		EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30		EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA=244,75		EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43		EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	
	Banán (b)		Alma (b)		Kakaós szórát (b)		Mandarin (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63		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):	352,6 / 1407,8		347,3 / 1453,7		330,5 / 1382,4		238,7 / 834,6		236,4 / 989,5	
Zsír (gr):	15,86		11,64		10,06		10,41		2,98	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,03	
Fehérje (gr):	16,69		17,41		17,73		3,59		12,53	
Szénhidrát (gr):	29,29		40,43		39,34		30,00		38,02	
Cukor (gr):	0,00		0,00		5,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	2,01		2,01		1,24		0,99		1,02	
Kalcium (Mgr):	113,18		54,62		271,62		53,06		153,44	

--	--	--	--	--	--

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(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, 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 ** Tápanyag:	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Gyümölcs tea (b) 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 ** Tápanyag:	Pick sertés párizsi (b) S EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes kockasajt (b) T EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	Csirkemell sonka Efef (b) EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	Lazackrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Sárgarépa lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
* Allergén ** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* 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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b) EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	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	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):	270,5 / 1131,4	284,6 / 1190,7	253,2 / 1059,0	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	11,75	12,68	9,61	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	2,14	4,00	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	12,34	11,54	13,29	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	27,93	29,62	27,56	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,66	0,61	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	246,60	311,80	241,40	3,78	10,47
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	956,6 / 3935,7	987,0 / 4126,4	868,4 / 3633,5	873,2 / 3485,3	650,2 / 2716,3
Zsír (gr):	35,60	37,60	29,32	31,98	10,35
Telített zsírsav (gr):	3,24	6,04	2,18	5,97	0,17
Fehérje (gr):	38,06	41,61	38,76	30,58	26,16
Szénhidrát (gr):	113,64	114,41	107,96	108,58	105,09
Cukor (gr):	4,00	11,00	10,00	10,00	5,00
össz.Só (gr):	2,49	2,92	1,86	1,30	1,80
Kalcium (Mgr):	539,78	557,72	663,50	540,80	403,91

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

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

Reggeli					
	Vaníliaś tej (L)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T			T	T
** Tápanyag:	EN=100,40 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=10,90 CK= 4,00 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Áfonyalekvár (b)	Tökmagvas pulykahús kré	Laktózmentes sajtkrém (l)	Tepsis bundás kenyér (l)	Gabonapehely (b)
* Allergén		M	T	T,G,E	G
** Tápanyag:	EN= 40,80 ZS= 0,08 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 9,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,80 ZS= 8,46 TZS= 1,90 FH= 3,27 SZH= 1,02 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,71	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=256,70 ZS=13,06 TZS= 2,88 FH=12,00 SZH=24,55 CK= 0,60 SÓ= 1,01 KA=152,37	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (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= 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= 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
	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)		
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	264,6 / 1107,1	225,0 / 937,7	223,2 / 934,2	373,7 / 1563,6	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	7,84	9,06	8,90	18,70	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	2,88	0,00
Fehérje (gr):	8,88	7,98	7,75	18,29	7,76
Szénhidrát (gr):	38,42	25,65	26,21	34,59	23,84
Cukor (gr):	4,00	5,00	5,00	0,60	0,00
össz.Só (gr):	0,21	0,05	0,02	1,27	0,26
Kalcium (Mgr):	180,00	11,29	150,48	396,33	240,00

Tízórai										
Narancslé 100%-os (b)		Barackos smoothie (l)		Szőlőlé (b)		Laktózmentes gyümölcs j		HC Immun Plus 100%		
* Allergén	T		T		T		T		T	
** Tápanyag:	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=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 6,00 SÓ= 0,20 KA=180,00		EN= 61,50 ZS= 0,75 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=14,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00		EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
Energia (KC/KJ):	69,0 / 289,5	130,2 / 544,4	61,5 / 258,0	176,0 / 736,0	66,0 / 276,0					
Zsír (gr):	0,15	4,21	0,75	5,40	0,00					
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00					
Fehérje (gr):	0,15	4,68	0,00	7,20	0,00					
Szénhidrát (gr):	18,00	18,72	14,85	22,80	15,00					
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00					
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00					
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	0,00	240,00	0,00					

Ebéd										
	Főtt tojás (b)		Sült sertéskaraj (b)		Húsgaluska leves (b)		Grill csirkecomb filé (b)		Majorannás májfelfúj	
* Allergén	E				G,Z,E				G,E	
** Tápanyag:	EN= 66,00 ZS= 4,80 TZS= 0,00 FH= 6,44 SZH= 0,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 16,00		EN=147,84 ZS= 9,77 TZS= 0,00 FH=12,71 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87		EN=114,07 ZS= 4,67 TZS= 0,00 FH= 9,70 SZH= 6,80 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 27,67		EN= 46,40 ZS= 4,90 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 0,00		EN= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	
	Parajfőzelék (l)		Süttőtökfőzelék (l)		Tejbedara (l)		Paradicsomos káposztafő		Cékla főzelék (l)	
* Allergén	T,G		T,G		T,G		G		T,G	
** Tápanyag:	EN=149,41 ZS= 6,19 TZS= 0,00 FH= 6,05 SZH=13,31 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 38,07		EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30		EN=219,75 ZS= 5,63 TZS= 0,00 FH= 8,35 SZH=32,55 CK= 5,00 SÓ= 0,26 KA= 244,75		EN=149,33 ZS= 5,26 TZS= 0,00 FH= 2,94 SZH=20,68 CK= 5,00 SÓ= 0,49 KA= 34,43		EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	
	Banán (b)		Alma (b)		Kakaós szórát (b)		Mandarin (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00		EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63		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):	273,1 / 1075,0		347,3 / 1453,7		333,8 / 1396,2		238,7 / 834,6		243,0 / 1017,1	
Zsír (gr):	10,99		11,64		10,30		10,41		3,46	
Telített zsírsav (gr):	0,00		0,00		0,00		0,00		0,03	
Fehérje (gr):	12,49		17,41		18,05		3,59		13,17	
Szénhidrát (gr):	26,83		40,43		39,35		30,00		38,05	
Cukor (gr):	0,00		0,00		5,00		5,00		0,00	
össz.Só (gr):	1,02		2,01		1,24		0,99		1,02	
Kalcium (Mgr):	114,46		54,62		272,42		53,06		155,04	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.10.13)

Étlap 2025.11.03 - 2025.11.09

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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
	Pick sertés párizsi (b)	Laktózmentes kockasajt (b)	Csirkemell sonka Efef (b)	Lazackrém (b)	Sárgarépa lencsekrém (b)
* Allergén	S	T		H,M	M
** Tápanyag:	EN= 31,05 ZS= 2,55 TZS= 1,05 FH= 1,80 SZH= 0,21 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69
	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)
* Allergén	G	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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=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
	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Búzakenyér (b)	Koktélparadicsom (b)	Tricolor paprika (b)
* Allergén	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	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= 0,20 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
	Savanyú káposzta (b)		Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 0,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 6,60	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 2,00 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,40	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	270,5 / 1131,4	284,6 / 1190,7	253,2 / 1059,0	196,9 / 820,3	158,0 / 657,2
Zsír (gr):	11,75	12,68	9,61	6,68	0,74
Telített zsírsav (gr):	2,14	4,00	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	12,34	11,54	13,29	4,98	5,87
Szénhidrát (gr):	27,93	29,62	27,56	27,43	28,22
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,28	0,66	0,61	0,04	0,52
Kalcium (Mgr):	246,60	311,80	241,40	3,78	10,47
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	877,1 / 3602,9	987,0 / 4126,4	871,7 / 3647,4	985,3 / 3954,4	656,8 / 2743,9
Zsír (gr):	30,73	37,60	29,56	41,19	10,83
Telített zsírsav (gr):	3,24	6,04	2,18	7,76	0,17
Fehérje (gr):	33,86	41,61	39,08	34,06	26,80
Szénhidrát (gr):	111,18	114,41	107,97	114,81	105,11
Cukor (gr):	4,00	11,00	10,00	10,60	5,00
össz.Só (gr):	1,51	2,92	1,86	2,30	1,80
Kalcium (Mgr):	541,06	557,72	664,30	693,17	405,51