

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek

Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Reggeli					
Tej (b)		Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
Csipkelekvár (b)		Főtt tojás karika (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Sárgarépa lencsekrém (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén	E	T	M	G	
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 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= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	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)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 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= 0,15 SZH= 0,26 CK= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Német zsemle (b)		Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	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= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	234,1 / 979,4	186,0 / 778,7	152,6 / 638,8	161,9 / 673,8	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	7,89	5,98	3,17	0,88	5,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,14	0,14	0,00
Fehérje (gr):	7,24	7,80	4,83	4,38	6,26
Szénhidrát (gr):	32,89	23,92	24,36	30,42	21,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,00	0,52	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	14,48	5,18	14,43	180,00

Tízórai					
Körtés almalé (b)		Málnás tejturmix (b)	Barackos tejturmix (b)	Actimel (b)	HC Immun Plus 100% (b)
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH=1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=180,00	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= 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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	109,7 / 458,6	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	4,21	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	4,68	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,40	13,87	12,00	15,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	180,00	120,00	0,00

Ebéd					
Párolt csirkecomb (b)		Majorannás májfelfűjt (b)	Sertésbecsinált leves (b)	Csirke apróhús (b)	Csöbenschütt brokkoli pmell
* Allergén	G,E	G,E	T,G,Z		T,G
** Tápanyag:	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=165,71 ZS= 9,32 TZS= 2,80 FH=10,25 SZH= 9,19 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 56,55	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=337,60 ZS=20,36 TZS= 4,85 FH=19,44 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 1,17 KA=213,22
Paradicsomos káposztafő		Zöldborsófőzelék (b)	Almás kevert sütemény (b)	Cékla főzelék (b)	Alma (b)
* Allergén	G	G,T	G,E	G,T	
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 776,7	282,2 / 1179,1	436,6 / 1835,1	254,5 / 1065,0	362,7 / 1525,8
Zsír (gr):	7,52	4,15	22,46	5,10	20,36
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,03	2,80	0,00	4,85
Fehérje (gr):	4,47	17,98	13,60	16,72	19,76
Szénhidrát (gr):	32,78	37,72	41,51	32,77	22,17
Cukor (gr):	5,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,98	1,12	0,98	1,17
Kalcium (Mgr):	58,64	173,79	64,67	160,72	217,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Kakaó ital (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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
* Allergén	Baromfi párizsi (b)	Teavaj (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Fokhagymás vajkrém (b)
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)		Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)		Koktélparadicsom (b)	Paradicsom (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	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,3	284,9 / 1191,6	292,4 / 1223,4	233,2 / 975,7	164,6 / 689,1
Zsír (gr):	7,48	14,14	13,88	8,10	3,66
Telített zsírsav (gr):	2,15	0,11	4,75	1,09	0,00
Fehérje (gr):	5,65	8,67	13,22	13,04	3,79
Szénhidrát (gr):	26,78	30,03	28,19	25,45	27,46
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,17	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	10,38	242,50	180,00	181,80	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	713,7 / 2822,3	853,0 / 3567,4	991,3 / 4155,8	725,6 / 3032,5	755,1 / 3167,5
Zsír (gr):	22,89	28,62	43,73	15,58	29,24
Telített zsírsav (gr):	3,24	1,23	7,69	1,23	4,85
Fehérje (gr):	17,36	39,55	36,32	36,94	29,81
Szénhidrát (gr):	104,60	101,06	107,93	100,64	86,32
Cukor (gr):	10,00	10,00	22,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,92	1,00	1,30	1,51	1,17
Kalcium (Mgr):	249,02	610,77	429,85	476,96	404,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(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)	Tej (b)
	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Csipkelekvár (b)	Tojáskrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Sárgarépas lencsekrém (b)	Vaníliás zabkása (b)
		M,E	T	M	G,T
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	EN=179,65 ZS= 5,56 TZS= 0,00 FH= 7,38 SZH=24,35 CK= 4,50 SÓ= 0,00 KA=194,20
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (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= 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
* Allergén	Búzakenyér (b)	Kigyóuborka (b)	Kigyóuborka (b)		
	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 231,1 / 966,8	201,0 / 837,1	152,4 / 638,0	155,7 / 647,8	263,7 / 1102,4
	Zsír (gr): 7,76	8,07	3,16	0,73	9,76
	Telített zsírsav (gr): 1,09	2,04	0,14	0,14	0,00
	Fehérje (gr): 8,87	6,56	4,86	5,87	11,88
	Szénhidrát (gr): 30,77	23,96	24,32	27,73	31,40
	Cukor (gr): 0,00	5,00	5,00	5,00	4,50
	össz.Só (gr): 0,02	0,05	0,00	0,52	0,00
	Kalcium (Mgr): 180,00	11,28	6,48	13,17	374,20

Tízórai					
* Allergén	Körtés almalé (b)	Málnás tejturmix (b)	Barackos tejturmix (b)	Actimel (b)	HC Immun Plus 100% (b)
		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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= 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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	109,7 / 458,6	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0
	Zsír (gr): 0,00	4,35	4,21	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fehérje (gr): 0,00	5,10	4,68	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,40	13,87	12,00	15,00
	Cukor (gr): 0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	Kalcium (Mgr): 0,00	180,00	180,00	120,00	0,00

Ebéd					
* Allergén	Párolt csirkecomb (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertés apróhús (b)	Csirke apróhús (b)	Pulyka apróhús (b)
		G,E			
** Tápanyag:	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	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	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25
* Allergén	Paradicsomos káposztafő	Zöldborsófőzelék (b)	Kertészfőzelék (b)	Cékiafőzelék (b)	Brokkolifőzelék (b)
	G	G,T	G,Z,T	G,T	G,T
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	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=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=105,02 ZS= 2,29 TZS= 0,82 FH= 5,29 SZH=13,72 CK= 0,00 SÓ= 1,03 KA= 49,80
** Tápanyag:	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	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	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= 0,00 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):	207,0 / 866,6	282,2 / 1179,1	272,1 / 1138,5	254,5 / 1065,0	268,4 / 1123,4
	Zsír (gr): 7,28	4,15	10,67	5,10	11,95
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,03	0,00	0,00	0,82
	Fehérje (gr): 4,15	17,98	15,60	16,72	16,03
Szénhidrát (gr):	29,14	37,72	26,40	32,77	20,58
	Cukor (gr): 5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,98	0,59	0,98	1,52
	Kalcium (Mgr): 44,47	173,79	148,07	160,72	63,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=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)	Kakaó ital (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén		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=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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
	Baromfi párizsikrém (b)	Teavaj (b)	Pannónia sajtkrém (b)	Pulykamell sonkakrém (b)	Fokhagymás vajkrém (b)
* Allergén	S	T	T		T
** Tápanyag:	EN= 67,60 ZS= 6,40 TZS= 2,15 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,42 KA= 0,00	EN= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)		Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)
* Allergén	G	G		G	G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)		Rozsos baguette (b)	Paradicsom (b)	Kaliforniai paprika (b)
* Allergén			G		
** 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=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= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
			Koktélparadicsom (b)		
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,3	303,5 / 1269,7	319,4 / 1336,4	233,2 / 975,7	164,6 / 689,1
Zsír (gr):	7,48	14,16	16,88	8,10	3,66
Telített zsírsav (gr):	2,15	0,14	5,70	1,09	0,00
Fehérje (gr):	5,65	10,72	13,22	13,04	3,79
Szénhidrát (gr):	26,78	32,37	28,19	25,45	27,46
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,00	0,19	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	10,38	242,50	180,00	181,80	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	692,9 / 2899,6	886,7 / 3704,0	853,5 / 3571,4	719,4 / 3006,4	762,6 / 3190,9
Zsír (gr):	22,52	30,73	34,91	15,43	25,37
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,22	5,84	1,24	0,82
Fehérje (gr):	18,67	40,36	38,36	38,43	31,70
Szénhidrát (gr):	98,84	103,45	92,78	97,95	94,44
Cukor (gr):	10,00	10,00	6,00	5,00	9,50
össz.Só (gr):	1,92	1,04	0,78	1,51	1,52
Kalcium (Mgr):	234,85	607,57	514,55	475,70	444,29

(Készült: 2025.11.12) **Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07**
 (Tejfehérje mentes) **Menü: 0011 D-Tejmentes**
 Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

	Rizstef (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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	Rizstef (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
	Csipkelekvár (b) ** Tápanyag: EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Főtt tojás karika (b) 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	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Sárgarépás lencsekrém (b) M EN= 29,74 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 1,29 SZH= 3,93 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 6,69	Gabonapehely (b) G EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00
	Vénusz margarin (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	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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	
	Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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		
	Kigyóúborka (b) ** Tápanyag: EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70		Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	

	Párolt csirkecomb (b)	Majorannás májfelfújt (b)	Sertésbecsínált leves (d)	Csírke apróhús (b)	Csöbenschütt brokkoli (b)
* Allergén	G	G,E	G,Z		G
** Tápanyag:	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=146,19 ZS= 6,51 TZS= 0,00 FH= 9,78 SZH=11,09 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 54,55	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=188,85 ZS= 8,11 TZS= 0,00 FH=13,46 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 25,22
	Paradicsomos káposztafő	Zöldborsófőzelék (d)	Almás kevert sütemény (b)	Cékiafőzelék rizstejjel (d)	Alma (b)
* Allergén	G	G	G,E	G	
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Mandarin (b)	Banán (b)		Banán (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 776,7	284,3 / 1188,1	417,1 / 1745,9	258,0 / 1080,0	214,0 / 896,1
Zsír (gr):	7,52	3,63	19,65	4,22	8,11
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10
Fehérje (gr):	4,47	17,13	13,13	15,31	13,79
Szénhidrát (gr):	32,78	40,30	43,41	37,07	18,59
Cukor (gr):	5,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,98	0,42	0,98	1,04
Kalcium (Mgr):	58,64	198,29	62,67	160,72	29,67

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(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	Kakaós rizsital (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	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	Baromfi párizsi (b) S	Csurgatott méz (b)	Violife növényi sajt szelet	Pulykamell sonka (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** 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	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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,3	265,9 / 1113,7	311,8 / 1305,8	275,2 / 1152,7	215,0 / 900,0
Zsír (gr):	7,48	5,66	9,98	6,00	7,88
Telített zsírsav (gr):	2,15	1,09	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,65	4,68	3,68	8,90	3,51
Szénhidrát (gr):	26,78	48,57	51,44	45,00	30,74
Cukor (gr):	5,00	3,50	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	10,38	240,00	240,00	241,80	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	755,7 / 2999,3	846,7 / 3543,5	1033,0 / 4325,1	803,6 / 3360,9	698,8 / 2925,7
Zsír (gr):	20,79	16,99	35,11	12,68	19,11
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,22	2,04	1,23	2,05
Fehérje (gr):	13,22	30,48	26,05	29,04	19,41
Szénhidrát (gr):	124,15	135,08	148,31	135,59	105,57
Cukor (gr):	10,00	8,50	23,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,92	1,01	0,46	1,51	1,06
Kalcium (Mgr):	309,02	632,77	487,85	599,43	276,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

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, szulfitok 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					
Tej (b)		Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
Csipkelekvár (b)		Főtt tojás karika (b)	Fokhagymás vajkrém (b)	Sárgarépa lencsekrém (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén		E	T	M	G
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 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= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 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	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)		Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 0,15 SZH= 0,26 CK= 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Német zsemle (b)		Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	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= 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
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	234,1 / 979,4	186,0 / 778,7	152,6 / 638,8	161,9 / 673,8	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	7,89	5,98	3,17	0,88	5,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,14	0,14	0,00
Fehérje (gr):	7,24	7,80	4,83	4,38	6,26
Szénhidrát (gr):	32,89	23,92	24,36	30,42	21,69
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,00	0,52	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	14,48	5,18	14,43	180,00

Tízórai					
Körtés almalé (b)		Málnás tejturmix (b)	Barackos tejturmix (b)	Actimel (b)	HC Immun Plus 100% (b)
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=180,00	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= 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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	109,7 / 458,6	76,0 / 318,0	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	4,21	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	4,68	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,40	13,87	12,00	15,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	180,00	120,00	0,00

Ebéd					
Párolt csirkecomb (b)		Majorannás májfelfűjt (b)	Pulykaraguleves (b)	Csirke apróhús (b)	Csöbenschütt brokkoli pmell
* Allergén		G,E	T,G,Z		T,G
** Tápanyag:	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=226,75 ZS=14,94 TZS= 4,20 FH=11,03 SZH=10,22 CK= 0,00 SÓ= 1,01 KA= 73,92	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=337,60 ZS=20,36 TZS= 4,85 FH=19,44 SZH=16,50 CK= 0,00 SÓ= 1,17 KA=213,22
Paradicsomos káposztafő		Zöldborsófőzelék (b)	Almás kevert sütemény (b)	Cékfőzelék (b)	Alma (b)
* Allergén	G	G,T	G,E	G,T	
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=16,03 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 85,85	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH=17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	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	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 776,7	282,2 / 1179,1	497,6 / 2094,3	254,5 / 1065,0	362,7 / 1525,8
Zsír (gr):	7,52	4,15	28,09	5,10	20,36
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,03	4,20	0,00	4,85
Fehérje (gr):	4,47	17,98	14,38	16,72	19,76
Szénhidrát (gr):	32,78	37,72	42,54	32,77	22,17
Cukor (gr):	5,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,98	1,13	0,98	1,17
Kalcium (Mgr):	58,64	173,79	82,04	160,72	217,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Kakaó ital (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=132,50 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH=14,40 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	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
* Allergén	Csirkemell sonka Efef (b)	Teavaj (b)	Pannónia sajtszelet (b)	Pulykamell sonka (b)	Fokhagymás vajkrém (b)
** 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= 74,60 ZS= 8,00 TZS= 0,00 FH= 0,40 SZH= 0,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,50	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= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 26,40 ZS= 2,58 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 0,52 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Kiskifli (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)		Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)		Koktélparadicsom (b)	Paradicsom (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	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	178,9 / 749,3	284,9 / 1191,6	292,4 / 1223,4	233,2 / 975,7	164,6 / 689,1
Zsír (gr):	4,50	14,14	13,88	8,10	3,66
Telített zsírsav (gr):	0,95	0,11	4,75	1,09	0,00
Fehérje (gr):	6,30	8,67	13,22	13,04	3,79
Szénhidrát (gr):	26,60	30,03	28,19	25,45	27,46
Cukor (gr):	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,35	0,00	0,17	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	10,38	242,50	180,00	181,80	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	688,9 / 2718,3	853,0 / 3567,4	1052,3 / 4415,1	725,6 / 3032,5	755,1 / 3167,5
Zsír (gr):	19,91	28,62	49,35	15,58	29,24
Telített zsírsav (gr):	2,04	1,23	9,09	1,23	4,85
Fehérje (gr):	18,01	39,55	37,10	36,94	29,81
Szénhidrát (gr):	104,41	101,06	108,96	100,64	86,32
Cukor (gr):	10,00	10,00	22,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,85	1,00	1,31	1,51	1,17
Kalcium (Mgr):	249,02	610,77	447,22	476,96	404,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

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

Reggeli

** Tápanyag:	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	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
	Csipkelekvár (b)	Sonka szelet (b)	Sonkakrém (b)	Sárgarépas lencsekrém (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH=12,15 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 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
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 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
* Allergén					
** Tápanyag:	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= 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
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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):	276,1 / 1156,4	176,5 / 739,0	174,4 / 730,1	161,9 / 673,8	203,8 / 853,6
Zsír (gr):	5,79	4,64	3,89	0,88	3,12
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	0,14	0,00
Fehérje (gr):	3,10	7,97	8,75	4,38	2,12
Szénhidrát (gr):	52,44	23,86	24,24	30,42	41,24
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,17	0,02	0,52	0,00
Kalcium (Mgr):	240,00	11,28	5,18	14,43	240,00

Tízórai

** Tápanyag:	Körtés almálé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Málnás rizstejturmix (d) EN=110,50 ZS= 1,73 TZS= 0,00 FH= 0,87 SZH=22,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	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	Almás rizstejturmix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	HC Immun Plus 100% (b) EN= 66,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=15,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	110,5 / 463,0	129,7 / 543,3	108,5 / 454,4	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,00	1,73	1,59	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,87	0,50	0,45	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	22,30	29,23	23,10	15,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	180,00	182,48	0,00

Ebéd

* Allergén	Párolt csirkecomb (b)	Majorannás májfelfűjt (d)	Sertésbeccsinált leves (d)	Csirke apróhús (b)	Csöbenschült brokkoli pmell
	G	G	G,Z		G
** Tápanyag:	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= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	EN=146,19 ZS= 6,51 TZS= 0,00 FH= 9,78 SZH=11,09 CK= 0,00 SÓ= 0,29 KA= 54,55	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=188,85 ZS= 8,11 TZS= 1,10 FH=13,46 SZH=12,92 CK= 0,00 SÓ= 1,04 KA= 25,22
* Allergén					
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=132,45 ZS= 1,22 TZS= 0,00 FH= 7,39 SZH=18,61 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA=110,35	EN=295,00 ZS= 3,08 TZS= 0,00 FH= 5,27 SZH=64,95 CK= 5,00 SÓ= 0,10 KA=180,00	EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
* Allergén					
** 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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 776,7	277,7 / 1160,5	441,2 / 1847,2	258,0 / 1080,0	214,0 / 896,1
Zsír (gr):	7,52	3,15	9,58	4,22	8,11
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10
Fehérje (gr):	4,47	16,49	15,05	15,31	13,79
Szénhidrát (gr):	32,78	40,27	76,04	37,07	18,59
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,98	0,39	0,98	1,04
Kalcium (Mgr):	58,64	196,69	234,55	160,72	29,67

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(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	Kakaós rizsital (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	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	Baromfi párizsi (b) S	Csurgatott méz (b) S	Violife növényi sajt szelet	Pulykamell sonka (b)	Violife növényi sajtkrém (
** Tápanyag:	EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Rozsos baguette (b) G	Búzakenyér (b) G	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** 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	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	Paradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,3	265,9 / 1113,7	311,8 / 1305,8	275,2 / 1152,7	215,0 / 900,0
Zsír (gr):	7,48	5,66	9,98	6,00	7,88
Telített zsírsav (gr):	2,15	1,09	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,65	4,68	3,68	8,90	3,51
Szénhidrát (gr):	26,78	48,57	51,44	45,00	30,74
Cukor (gr):	5,00	3,50	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,02	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	10,38	240,00	240,00	241,80	6,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	755,7 / 2999,3	830,6 / 3476,2	1057,1 / 4426,4	803,6 / 3360,9	698,8 / 2925,7
Zsír (gr):	20,79	15,17	25,04	12,68	19,11
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,22	2,04	1,23	2,05
Fehérje (gr):	13,22	30,00	27,98	29,04	19,41
Szénhidrát (gr):	124,15	135,00	180,95	135,59	105,57
Cukor (gr):	10,00	8,50	12,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,92	1,16	0,43	1,51	1,06
Kalcium (Mgr):	309,02	627,97	659,73	599,43	276,26

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(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

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 0,05 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=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
	Csipkelekvár (b)	Sonka szelet (b)	Sonkakrém (b)	Sárgarépa-lencsekrém (b)	Gabonapehely (b)
* Allergén				M	G
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	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)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 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
	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
* Allergén	G	G			
** Tápanyag:	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= 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
		Kigyóborka (b)		Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH= 9,25 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= 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):	262,1 / 1096,4	176,5 / 739,0	174,4 / 730,1	161,9 / 673,8	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	9,29	4,64	3,89	0,88	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	0,14	0,00
Fehérje (gr):	8,74	7,97	8,75	4,38	7,76
Szénhidrát (gr):	35,04	23,86	24,24	30,42	23,84
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,17	0,02	0,52	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	11,28	5,18	14,43	240,00

Tízórai

	Körtés almalé (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Barackos smoothie (l)	Laktózmentes gyümölcs j	HC Immun Plus 100% (b)
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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=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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	130,2 / 544,4	176,0 / 736,0	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	4,21	5,40	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	4,68	7,20	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,25	18,72	22,80	15,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	180,00	240,00	0,00

Ebéd

	Párolt csirkecomb (b)	Majorannás májfelfűjt (d)	Sertésbecsinált leves (l)	Csirke apróhús (b)	Csöbenschütt brokkoli pmell
* Allergén		G	T,G,Z		T,G
** Tápanyag:	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN= 87,61 ZS= 1,93 TZS= 0,03 FH= 9,10 SZH= 8,38 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,95	EN=150,39 ZS= 7,14 TZS= 0,00 FH=10,65 SZH= 9,81 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 66,55	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=337,00 ZS=20,36 TZS= 4,85 FH=19,50 SZH=16,28 CK= 0,00 SÓ= 1,29 KA=187,22
	Paradicsomos káposztafő	Zöldborsófőzelék (l)	Tejberizs (l)	Cékiafőzelék (l)	Alma (b)
* Allergén	G	T,G	T	T,G	
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=130,35 ZS= 1,75 TZS= 0,00 FH= 8,24 SZH=110,35 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA=110,35	EN=340,50 ZS= 8,50 TZS= 0,00 FH=12,50 SZH=56,50 CK= 5,00 SÓ= 0,42 KA=300,00	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
	Mandarin (b)	Banán (b)		Banán (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= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 776,7	275,6 / 1151,5	490,9 / 2053,6	243,3 / 1018,2	362,1 / 1515,8
Zsír (gr):	7,52	3,67	15,64	4,54	20,36
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,03	0,00	0,00	4,85
Fehérje (gr):	4,47	17,33	23,15	16,12	19,82
Szénhidrát (gr):	32,78	37,66	66,31	31,80	21,95
Cukor (gr):	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	1,02	0,76	1,02	1,29
Kalcium (Mgr):	58,64	196,69	366,55	136,72	191,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(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)	Kakaó ital (l)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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	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	Baromfi párizsi (b)	Csurgatott méz (b)	Laktózmentes sajt (b)	Pulykamell sonka (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)
** Tápanyag:	S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	T EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 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	T EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Kaliforniai paprika (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** Tápanyag:	Savanyú káposzta (b)	Koktélparadicsom (b)	Paradicsom (b)	Paradicsom (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	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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,3	244,4 / 1022,5	315,2 / 1318,6	261,2 / 1092,7	232,4 / 972,8
Zsír (gr):	7,48	7,76	14,88	9,50	9,28
Telített zsírsav (gr):	2,15	1,09	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,65	8,82	14,12	14,54	8,31
Szénhidrát (gr):	26,78	33,87	30,54	27,60	27,24
Cukor (gr):	5,00	8,50	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,21	0,28	0,28	0,02
Kalcium (Mgr):	10,38	180,00	384,00	241,80	150,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	741,7 / 2939,3	796,5 / 3331,0	1110,7 / 4646,7	842,4 / 3520,7	850,3 / 3558,2
Zsír (gr):	24,29	20,42	38,62	20,32	36,26
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,22	2,04	4,83	5,80
Fehérje (gr):	18,86	39,22	50,69	42,24	35,89
Szénhidrát (gr):	106,75	104,64	139,81	112,62	88,03
Cukor (gr):	10,00	13,50	16,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,18	1,59	1,25	1,81	1,56
Kalcium (Mgr):	309,02	567,97	935,73	632,96	582,25

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(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

	Laktózmentes tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)
* Allergén	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= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Csipkelekvár (b)	Főtt tojás karika (b)	Sonkakrém (b)	Sárgarépa-lencsekrém (b)	Gabonapehely (b)
** Tápanyag:	EN= 23,70 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,05 SZH= 5,80 CK= 0,00 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= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 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	EN= 77,80 ZS= 1,02 TZS= 0,00 FH= 1,76 SZH=14,64 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (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= 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= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Búzakenyér (b)	Zöldpaprika (b)		
** Tápanyag:	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= 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
** 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	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 5,10 SZH=12,15 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 180,00	Póréhagyma (b) EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	262,1 / 1096,4	186,0 / 778,7	174,4 / 730,1	161,9 / 673,8	189,8 / 793,6
Zsír (gr):	9,29	5,98	3,89	0,88	6,62
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,09	0,14	0,00
Fehérje (gr):	8,74	7,80	8,75	4,38	7,76
Szénhidrát (gr):	35,04	23,92	24,24	30,42	23,84
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,28	0,02	0,02	0,52	0,26
Kalcium (Mgr):	240,00	14,48	5,18	14,43	240,00

Tízórai

	Körtés almalé (b)	Málnás LM tejturmix (l)	Barackos smoothie (l)	Laktózmentes gyümölcs j	HC Immun Plus 100% (b)
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH=1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=100,00 ZS= 4,35 TZS= 0,00 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=130,20 ZS= 4,21 TZS= 0,00 FH= 4,68 SZH=18,72 CK= 0,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	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):	51,0 / 213,0	100,0 / 418,0	130,2 / 544,4	176,0 / 736,0	66,0 / 276,0
Zsír (gr):	0,00	4,35	4,21	5,40	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	0,00	5,10	4,68	7,20	0,00
Szénhidrát (gr):	12,15	9,25	18,72	22,80	15,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	180,00	180,00	240,00	0,00

Ebéd

	Párolt csirkecomb (b)	Majorannás májfelfűjt (b)	Sertésbecsinált leves (l)	Csirke apróhús (b)	Csöbenschütt brokkoli pmell
* Allergén		G,E	T,G,Z		T,G
** Tápanyag:	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= 94,21 ZS= 2,41 TZS= 0,03 FH= 9,74 SZH= 8,41 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 27,55	EN=150,39 ZS= 7,14 TZS= 0,00 FH=10,65 SZH= 9,81 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 66,55	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=337,00 ZS=20,36 TZS= 4,85 FH=19,50 SZH=16,28 CK= 0,00 SÓ= 1,29 KA=187,22
* Allergén	Paradicsomos káposztafő	Brokkolifőzelék (l)	Almás kevert sütemény (b)	Cékla-főzelék (l)	Alma (b)
** Tápanyag:	EN=154,86 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH=21,72 CK= 5,00 SÓ= 0,50 KA= 34,43	EN=112,00 ZS= 2,28 TZS= 0,15 FH= 6,63 SZH=13,68 CK= 0,00 SÓ= 1,09 KA= 85,80	EN=270,89 ZS=13,15 TZS= 0,00 FH= 3,35 SZH=32,32 CK=16,67 SÓ= 0,12 KA= 8,12	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH=16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46
** Tápanyag:	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	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= 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	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	224,8 / 776,7	263,9 / 1104,6	421,3 / 1763,3	243,3 / 1018,2	362,1 / 1515,8
Zsír (gr):	7,52	4,69	20,28	4,54	20,36
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,18	0,00	0,00	4,85
Fehérje (gr):	4,47	16,37	14,00	16,12	19,82
Szénhidrát (gr):	32,78	35,37	42,13	31,80	21,95
Cukor (gr):	5,00	0,00	16,67	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	1,58	0,46	1,02	1,29
Kalcium (Mgr):	58,64	173,74	74,67	136,72	191,68

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2025.11.12)

Étlap 2025.12.01 - 2025.12.07

(Laktóz és zbarsóment)

Menü: 0022 Laktóz és zöldborsómentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén ** 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	Kakaó ital (l) T EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	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
* Allergén ** Tápanyag:	Baromfi párizsi (b) S EN= 40,60 ZS= 3,40 TZS= 1,20 FH= 2,20 SZH= 0,32 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajt (b) T EN= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 9,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	Pulykamell sonka (b) EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Laktózmentes sajtkrém (l) T EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA=144,00
* 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	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Rozsos baguette (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	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	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	Kaliforniai paprika (b) EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80
** 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	Savanyú káposzta (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	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	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	Savanyú káposzta (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
Energia (KC/KJ):	203,8 / 853,3	244,4 / 1022,5	315,2 / 1318,6	261,2 / 1092,7	232,4 / 972,8
Zsír (gr):	7,48	7,76	14,88	9,50	9,28
Telített zsírsav (gr):	2,15	1,09	0,95	1,09	0,95
Fehérje (gr):	5,65	8,82	14,12	14,54	8,31
Szénhidrát (gr):	26,78	33,87	30,54	27,60	27,24
Cukor (gr):	5,00	8,50	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,42	0,21	0,28	0,28	0,02
Kalcium (Mgr):	10,38	180,00	384,00	241,80	150,58

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	741,7 / 2939,3	794,2 / 3323,8	1041,1 / 4356,3	842,4 / 3520,7	850,3 / 3558,2
Zsír (gr):	24,29	22,77	43,27	20,32	36,26
Telített zsírsav (gr):	3,24	2,37	2,04	4,83	5,80
Fehérje (gr):	18,86	38,09	41,54	42,24	35,89
Szénhidrát (gr):	106,75	102,41	115,63	112,62	88,03
Cukor (gr):	10,00	13,50	27,67	5,00	5,00
össz.Só (gr):	2,18	2,00	0,95	1,81	1,56
Kalcium (Mgr):	309,02	548,22	643,85	632,96	582,25