

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsoport: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Borjúpárizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Karfiolkrém (b)	Debreceni csirkesonka (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 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= 44,92 ZS= 2,63 TZS= 0,00 FH= 3,26 SZH= 1,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,13	EN= 13,80 ZS= 0,14 TZS= 0,06 FH= 2,33 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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
* Allergén		Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)		Rozsos baguette (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
** 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	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
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	230,0 / 962,2	245,7 / 1027,8	230,3 / 964,0	233,8 / 978,2
Zsír (gr):	3,37	10,93	10,30	7,43	8,41
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,35	1,09	0,14	1,01
Fehérje (gr):	4,62	8,70	10,59	12,37	10,15
Szénhidrát (gr):	26,75	23,78	27,39	27,52	28,89
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,35	0,02	0,49	0,36
Kalcium (Mgr):	7,44	182,80	188,00	198,09	180,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	934,7 / 3920,3	1041,9 / 4283,9	861,8 / 3438,4	761,1 / 3186,3	935,0 / 3903,0
Zsír (gr):	40,82	28,94	32,51	24,59	29,38
Telített zsírsav (gr):	5,58	2,49	2,08	0,28	3,25
Fehérje (gr):	35,73	36,27	35,16	32,19	37,02
Szénhidrát (gr):	99,53	150,20	101,58	98,82	124,25
Cukor (gr):	11,00	17,50	5,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,67	2,65	0,72	1,08	2,45
Kalcium (Mgr):	603,91	517,66	355,16	261,33	537,74

Párolt pulykamell (b)		Reszelt sajt feltét (b)		Sertés apróhús (b)		Vagdalt szelet csirke (b)		Sült sertéskaraj (b)	
* Allergén	T	T		EN=138,40 ZS= 8,90 TZS= 0,00 FH=10,68 SZH= 2,69 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,78		G,E		EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	
** 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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00				EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83			
	Karfiolfőzelék (b)	Finomfőzelék (b)		Céklafőzelék (b)		Kelkáposzta főzelék (b)		Süttőtökfőzelék (b)	
* Allergén	T, G	G, T		G, T		G		G, T	
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30		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=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48		EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30	
	Alma (b)	Banán (b)		Alma (b)		Alma (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 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= 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):	297,9 / 1256,1	288,3 / 1134,2		265,9 / 1112,6		305,2 / 1277,4		386,1 / 1609,2	
Zsír (gr):	15,45	9,15		10,51		11,34		13,29	
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00		0,00		0,03		0,70	
Fehérje (gr):	16,65	13,26		15,03		16,62		17,83	
Szénhidrát (gr):	20,22	36,41		25,69		32,10		45,36	
Cukor (gr):	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	
össz.Só (gr):	1,49	0,79		0,98		0,59		1,98	
Kalcium (Mgr):	126,17	277,69		110,34		56,77		134,56	

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
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)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Borjúpárizsi krém (b)	Tojáskrém (b)	Karfiolkrém (b)	Debreceni cssonkakrém (
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 62,25 ZS= 6,15 TZS= 2,24 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,35 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= 44,92 ZS= 2,63 TZS= 0,00 FH= 3,26 SZH= 1,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,13	EN= 45,40 ZS= 3,18 TZS= 1,03 FH= 3,10 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,48 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)	Búzakenyér (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Jégretek (b)	Paradicsom (b)	Vajretek (b)	Póréhagyma (b)	Koktélpáradicsom (b)
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 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
** 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= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	154,2 / 645,6	247,3 / 1034,5	257,6 / 1073,7	230,3 / 964,0	230,4 / 963,8
Zsír (gr):	2,89	10,95	12,27	7,43	7,98
Telített zsírsav (gr):	0,14	2,38	2,04	0,14	1,17
Fehérje (gr):	5,82	10,49	10,99	12,37	12,12
Szénhidrát (gr):	24,43	25,13	25,32	27,52	26,83
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,35	0,05	0,49	0,48
Kalcium (Mgr):	7,44	181,80	184,80	198,09	180,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	918,6 / 3852,8	1059,1 / 4356,1	824,3 / 3441,2	779,8 / 3264,4	928,6 / 3876,1
Zsír (gr):	40,34	28,96	33,98	24,61	28,82
Telített zsírsav (gr):	5,72	2,53	3,17	0,32	3,42
Fehérje (gr):	36,77	38,06	36,18	34,23	40,63
Szénhidrát (gr):	96,00	151,55	87,09	101,16	120,08
Cukor (gr):	11,00	17,50	5,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,67	2,65	1,25	1,08	2,56
Kalcium (Mgr):	572,89	516,66	422,08	261,33	537,74

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, 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					
	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Csipketea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 22,93 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 5,21 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,26
	Csurgatott méz (b)	Csicseriborsókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Laktózmentes kockasajt (l)
* Allergén		M	H,M		T
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
* Allergén		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,00 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= 17,82 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= 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)	Paradisom (b)	Zöldpaprika (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (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= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,4 / 1022,5	160,7 / 668,5	230,2 / 959,6	168,7 / 706,5	190,0 / 795,3
Zsír (gr):	7,76	0,89	10,18	4,00	6,72
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,99	1,09	4,14
Fehérje (gr):	8,82	5,38	6,26	7,43	5,27
Szénhidrát (gr):	33,87	28,18	26,63	23,93	26,09
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,52	0,22	0,35	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	9,46	6,55	6,48	71,26

Tízórai					
	Házi trópusi tejturmix (l)	Farsangi fánk (b)	Banános tejturmix (l)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
* Allergén	T	T,G,E	T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=342,46 ZS= 7,97 TZS= 0,00 FH= 8,87 SZH=57,04 CK=12,50 SÓ= 1,00 KA= 47,71	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
		Sárgabaracklekvár (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= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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	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):	120,1 / 502,2	362,9 / 1518,9	120,1 / 502,2	65,5 / 274,5	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	7,98	4,20	0,10	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	8,93	4,50	0,10	4,15
Szénhidrát (gr):	15,90	61,84	15,28	16,70	22,83
Cukor (gr):	1,00	12,50	1,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	1,00	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	180,00	47,71	213,55	0,00	183,55

Ebéd					
	Párolt pulykamell (b)	Laktózmentes sajt (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Vagdalt szelet csirke (b)	Sült sertéskaraj (b)
* Allergén		T	E,G	G,E	
** 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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
	Karfiolfőzelék (l)	Finomfőzelék (l)	Mandarin (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Sütlőtökfőzelék (l)
* Allergén	T,G	T,G		G	T,G
** Tápanyag:	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 37,30	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30
	Narancs (b)	Banán (b)		Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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= 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):	318,7 / 1335,7	254,1 / 990,9	310,0 / 1133,0	305,2 / 1277,4	382,7 / 1595,3
Zsír (gr):	15,79	6,55	10,53	11,34	11,88
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	17,49	10,56	15,51	16,62	17,26
Szénhidrát (gr):	23,15	36,35	35,56	32,10	48,04
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,51	0,53	0,49	0,59	2,01
Kalcium (Mgr):	144,98	241,69	40,61	56,77	110,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

* Allergén	Gyümölcs tea (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Borjúpárizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Karfiolkrém (d)	Debreceni csirkesonka (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 8,00	EN= 65,72 ZS= 6,27 TZS= 1,90 FH= 0,92 SZH= 1,12 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 14,13	EN= 13,80 ZS= 0,14 TZS= 0,06 FH= 2,33 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégreték (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)		Rozsos baguette (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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	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
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	276,7 / 1157,3	273,7 / 1144,8	279,1 / 1168,0	261,8 / 1095,2
Zsír (gr):	3,37	12,35	11,70	12,47	9,81
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	1,09	2,04	1,01
Fehérje (gr):	4,62	12,25	12,09	11,53	11,65
Szénhidrát (gr):	26,75	28,28	29,54	29,07	31,04
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,61	0,28	0,78	0,62
Kalcium (Mgr):	7,44	242,80	248,00	258,09	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	845,5 / 3539,5	1054,3 / 4335,7	934,0 / 3739,6	818,5 / 3426,4	979,1 / 4090,8
Zsír (gr):	31,12	27,76	36,61	27,91	31,96
Telített zsírsav (gr):	3,89	2,53	2,08	3,17	5,15
Fehérje (gr):	35,43	37,12	38,36	35,68	38,33
Szénhidrát (gr):	99,67	154,64	107,01	101,81	128,00
Cukor (gr):	14,50	17,50	6,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	2,10	2,65	1,18	1,72	3,19
Kalcium (Mgr):	512,42	541,66	508,71	321,33	605,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Kakaós rizsital (d) Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Csipketea (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) Csicseriborsókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	H,M	Violife növényi sajtkrém (	EN= 22,93 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 5,21 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,26
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,27 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	G	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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) Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	G	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,7	160,7 / 668,5	230,2 / 959,6	168,7 / 706,5	203,2 / 850,5
Zsír (gr):	5,66	0,89	10,18	4,00	7,52
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,99	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,68	5,38	6,26	7,43	2,87
Szénhidrát (gr):	48,57	28,18	26,63	23,93	29,79
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,22	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	9,46	6,55	6,48	1,26

Tízórai

Házi trópusi rizstejturmix (Farsangi fánk (d)		Banános rizstejturmix (d)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstejturmix (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=198,19 ZS=11,39 TZS= 0,38 FH= 2,51 SZH=19,74 CK= 2,88 SÓ= 0,40 KA= 17,13	EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
				EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
** 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	Sárgabaracklekvár (b) EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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):	130,6 / 547,2	218,6 / 915,1	130,6 / 547,2	65,5 / 274,5
Zsír (gr):	1,58	11,40	1,58	0,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	2,57	0,27	0,10
Szénhidrát (gr):	28,95	24,54	28,33	16,70
Cukor (gr):	1,00	2,88	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,40	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	17,13	213,55	0,00

Ebéd

** 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)	Violife növényi sajt szelet	Magyaros kiskagyló (b)	Vagdalt szelet csirke (b)	Sült sertéskaraj (b)
** Tápanyag: EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G	Finomfőzelék (d) G	Mandarin (b)	Kelkáposzta főzelék (b) G	Sütdötkőfőzelék (d) G
** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Narancs (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	Banán (b)
Energia (KC/KJ):	273,9 / 1148,1	316,7 / 1238,7	310,0 / 1133,0	305,2 / 1277,4	397,4 / 1657,1
Zsír (gr):	11,25	5,50	10,53	11,34	11,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Fehérje (gr):	15,91	6,38	15,51	16,62	16,45
Szénhidrát (gr):	23,83	58,33	35,56	32,10	53,31
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,47	0,98	0,49	0,59	1,97
Kalcium (Mgr):	144,49	231,34	40,61	56,77	134,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(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, 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

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Borjúpárizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Karfiolkrém (d)	Debreceni csirkesonka (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	E EN= 33,00 ZS= 2,40 TZS= 0,00 FH= 3,22 SZH= 0,12 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 8,00	G EN= 65,72 ZS= 6,27 TZS= 1,90 FH= 0,92 SZH= 1,12 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 14,13	G EN= 13,80 ZS= 0,14 TZS= 0,06 FH= 2,33 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén		Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)		Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	G EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
** Tápanyag:	Koktélpáradicsom (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	290,6 / 1217,3	287,6 / 1204,8	293,1 / 1228,0	275,8 / 1155,2
Zsír (gr):	3,37	8,85	8,20	8,97	6,32
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	1,09	2,04	1,01
Fehérje (gr):	4,62	6,61	6,45	5,89	6,01
Szénhidrát (gr):	26,75	45,68	46,94	46,47	48,44
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,35	0,02	0,52	0,36
Kalcium (Mgr):	7,44	242,80	248,00	258,09	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	832,6 / 3488,1	986,6 / 4039,6	958,5 / 3844,6	832,5 / 3486,4	1029,8 / 4305,3
Zsír (gr):	21,86	26,63	30,49	24,41	26,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,91	2,08	3,17	2,10
Fehérje (gr):	25,47	20,94	28,49	30,04	25,96
Szénhidrát (gr):	128,10	156,72	137,46	119,21	165,25
Cukor (gr):	9,50	7,88	6,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,67	2,24	0,72	1,46	2,34
Kalcium (Mgr):	571,93	500,73	508,71	321,33	559,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(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					
	Kakaó ital (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Csipketea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	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= 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= 22,93 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 5,21 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,26
	Teavaj (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Körözött juhtúró (b)
* Allergén	T	M	H,M	T	T
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37
	Kalács (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)
* Allergén	E,G,T	G	G	G,T	G
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 4,50 SZH=21,16 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= 0,12 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,27 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
		Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Kigyóborka (b)	Tricolor paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	160,7 / 668,5	230,2 / 959,6	160,1 / 670,4	170,4 / 710,6
Zsír (gr):	17,80	0,89	10,18	5,72	4,13
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,14	0,99	0,11	1,54
Fehérje (gr):	9,80	5,38	6,26	3,09	4,90
Szénhidrát (gr):	35,61	28,18	26,63	22,49	27,05
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,52	0,22	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	242,50	9,46	6,55	6,48	39,63

Tízórai					
	Házi trópusi smoothie (b)	Farsangi fánk (b)	Actimel (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános tejtur
* Allergén	T	T,G,E	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN=342,46 ZS= 7,97 TZS= 0,00 FH= 8,87 SZH=57,04 CK=12,50 SÓ= 1,00 KA= 47,71	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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
		Sárgabaracklekvár (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= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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	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):	120,1 / 502,2	362,9 / 1518,9	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	7,98	1,50	0,10	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	8,93	2,80	0,10	4,15
Szénhidrát (gr):	15,74	61,84	12,00	16,70	22,96
Cukor (gr):	1,00	12,50	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	47,71	120,00	0,00	183,55

Ebéd					
	Párolt pulykamell (b)	Reszelt sajt feltét (b)	Magyaros kiskagyló (s)	Vagdalt szelet csirke (b)	Sült pulykamell (b)
* Allergén		T	E,G	G,E	
** 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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=309,98 ZS= 7,97 TZS= 0,00 FH=20,20 SZH=36,70 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 22,26	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83	EN=133,40 ZS= 9,65 TZS= 0,00 FH=10,25 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 11,30
	Karfiolfőzelék (b)	Finomfőzelék (b)	Mandarin (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Sütlőtkfőzelék (b)
* Allergén	T,G	G,T		G	G,T
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	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=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30
	Narancs (b)	Banán (b)		Alma (b)	Banán (b)
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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= 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):	306,0 / 1290,0	288,3 / 1134,2	352,9 / 1312,8	305,2 / 1277,4	368,7 / 1543,2
Zsír (gr):	15,45	9,15	8,21	11,34	12,93
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,03	0,70
Fehérje (gr):	16,81	13,26	20,85	16,62	15,20
Szénhidrát (gr):	21,43	36,41	46,02	32,10	44,56
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,79	0,49	0,59	1,98
Kalcium (Mgr):	157,19	277,69	40,89	56,77	132,99

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(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)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Csirkemell sonka krém (b)	Pulykamell sonka (b)	Főtt tojás karika (b)	Karfiolkrém (b)	Pulykamell sonka (b)
** Tápanyag:	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 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= 44,92 ZS= 2,63 TZS= 0,00 FH= 3,26 SZH= 1,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,13	EN= 21,20 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégrettek (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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
* Allergén		Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)		Rozsos baguette (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= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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
** 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	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
Energia (KC/KJ):	179,2 / 750,2	216,0 / 903,4	245,7 / 1027,8	230,3 / 964,0	241,2 / 1009,2
Zsír (gr):	4,49	8,08	10,30	7,43	8,58
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,06	1,09	0,14	0,95
Fehérje (gr):	6,27	11,25	10,59	12,37	12,02
Szénhidrát (gr):	26,80	24,11	27,39	27,52	28,49
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,02	0,49	0,02
Kalcium (Mgr):	7,44	182,80	188,00	198,09	180,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	951,6 / 3991,3	1027,8 / 4225,1	904,7 / 3618,2	761,1 / 3186,3	925,0 / 3868,1
Zsír (gr):	41,94	26,09	30,19	24,59	29,19
Telített zsírsav (gr):	6,53	1,20	2,08	0,28	3,19
Fehérje (gr):	37,38	38,82	40,50	32,19	36,26
Szénhidrát (gr):	99,58	150,53	112,03	98,82	123,06
Cukor (gr):	11,00	17,50	5,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,84	2,32	0,72	1,08	2,10
Kalcium (Mgr):	603,91	517,66	355,44	261,33	536,17

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(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=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Kakaós rizsital (d) Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Csipketea (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) Csicszeriborsókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	H,M	Violife növényi sajtkrém (	EN= 22,93 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 5,21 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,26
* Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (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) Paradicsom (b)	G Zöldpaprika (b)	G Kigýúborka (b)	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tricolor paprika (b)
Energia (KC/KJ):	265,9 / 1113,7	160,7 / 668,5	230,2 / 959,6	168,7 / 706,5	203,2 / 850,5
Zsír (gr):	5,66	0,89	10,18	4,00	7,52
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,99	1,09	1,09
Fehérje (gr):	4,68	5,38	6,26	7,43	2,87
Szénhidrát (gr):	48,57	28,18	26,63	23,93	29,79
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,52	0,22	0,35	0,02
Kalcium (Mgr):	240,00	9,46	6,55	6,48	1,26

Tízórai

Házi trópusi rizstejturmix (Farsangi fánk (d)		Banános rizstejturmix (d)	Multivitamin 100% (b)	Szamócás-banános rizstejturmix (b)
* Allergén	G			
** Tápanyag:	EN=130,60 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,95 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN=198,19 ZS=11,39 TZS= 0,38 FH= 2,51 SZH=19,74 CK= 2,88 SÓ= 0,40 KA= 17,13	EN=130,63 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,27 SZH=28,33 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=213,55	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	EN=153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH=33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55			
** 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	Sárgabaracklekvár (b) EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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):	130,6 / 547,2	218,6 / 915,1	130,6 / 547,2	65,5 / 274,5
Zsír (gr):	1,58	11,40	1,58	0,10
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	2,57	0,27	0,10
Szénhidrát (gr):	28,95	24,54	28,33	16,70
Cukor (gr):	1,00	2,88	1,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,40	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	17,13	213,55	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)	Violife növényi sajt szelet	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet csirke (d)	Sült sertéskaraj (b)
* Allergén ** Tápanyag: EN= 95,15 ZS= 1,57 TZS= 0,00 FH= 4,78 SZH=14,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 94,30	Karfiolfőzelék rizstejjel (d) G	Finomfőzelék (d) G	Durum tészta köret (d) E,G	Kelkáposzta főzelék (b) G	Sütdőtkfőzelék (d) G
** Tápanyag: EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	Narancs (b)	Banán (b)	Mandarin (b)	Alma (b)	Banán (b)
Energia (KC/KJ):	273,9 / 1148,1	316,7 / 1238,7	387,6 / 1457,7	318,0 / 1331,3	397,4 / 1657,1
Zsír (gr):	11,25	5,50	11,22	11,07	11,56
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	15,91	6,38	17,83	16,84	16,45
Szénhidrát (gr):	23,83	58,33	52,01	35,77	53,31
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,47	0,98	1,47	0,75	1,97
Kalcium (Mgr):	144,49	231,34	33,41	58,82	134,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

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

Uzsonna

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00
* Allergén	Nádudvari kenőmájás (b)	Borjúpárizsi (b)	Köméta kem. sült sonka (b)	Karfiolkrém (d)	Debreceni csirkesonka (b)
** Tápanyag:	S EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	S EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	S EN= 65,72 ZS= 6,27 TZS= 1,90 FH= 0,92 SZH= 1,12 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 14,13	S EN= 13,80 ZS= 0,14 TZS= 0,06 FH= 2,33 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégrettek (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	
** Tápanyag:	G EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 5,02 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,29 SZH= 0,83 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,96	
* Allergén		Kaliforniai paprika (b)	Vajretek (b)		Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	G EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	G EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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
** Tápanyag:	Koktélparadicsom (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= 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= 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= 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
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	290,6 / 1217,3	275,3 / 1152,8	293,1 / 1228,0	275,8 / 1155,2
Zsír (gr):	3,37	8,85	6,40	8,97	6,32
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	1,33	2,04	1,01
Fehérje (gr):	4,62	6,61	6,83	5,89	6,01
Szénhidrát (gr):	26,75	45,68	47,02	46,47	48,44
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,35	0,38	0,52	0,36
Kalcium (Mgr):	7,44	242,80	240,00	258,09	240,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	832,6 / 3488,1	986,6 / 4039,6	1023,7 / 4117,4	845,4 / 3540,3	1029,8 / 4305,3
Zsír (gr):	21,86	26,63	29,38	24,14	26,76
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,91	2,32	3,14	2,10
Fehérje (gr):	25,47	20,94	31,18	30,26	25,96
Szénhidrát (gr):	128,10	156,72	153,99	122,88	165,25
Cukor (gr):	9,50	7,88	6,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,67	2,24	2,07	1,62	2,34
Kalcium (Mgr):	571,93	500,73	493,51	323,38	559,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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					
Kakaó ital (b)		Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Csipketea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	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= 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= 22,93 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 5,21 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,26
Teavaj (b)		Csicszeriborsókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Zöldfűszeres vajkrém (b)	Körözött juhtúró (b)
* Allergén	T	M	H,M	T	T
** Tápanyag:	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= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 52,80 ZS= 5,16 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 44,02 ZS= 3,41 TZS= 1,40 FH= 2,02 SZH= 1,06 CK= 0,00 SÓ= 0,11 KA= 38,37
Kalács (b)		Búza kenyér (b)	Rozs baguette (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)
* Allergén	E,G,T	G	G	G,T	G
** Tápanyag:	EN=139,20 ZS= 4,20 TZS= 2,78 FH= 4,32 SZH=21,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,15 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= 0,12 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,15 SZH=22,96 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	Kigyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 8,87 SZH=57,04 CK=12,50 SÓ= 0,00 KA= 2,70	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	Kigyóborka (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	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	346,3 / 1448,9	157,9 / 656,8	230,2 / 959,6	160,1 / 670,4	170,4 / 710,6
Zsír (gr):	17,80	0,86	10,18	5,72	4,13
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,14	0,99	0,11	1,54
Fehérje (gr):	9,80	5,51	6,26	3,09	4,90
Szénhidrát (gr):	35,61	28,35	26,63	22,49	27,05
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,00	0,52	0,22	0,00	0,11
Kalcium (Mgr):	242,50	10,36	6,55	6,48	39,63

Tízórai					
Házi trópusi smoothie (b)		Farsangi fánk (b)	Actimel (b)	Multivitamin 100% (b)	Szamócsa-banános tejtur
* Allergén	T	T,G,E	T		T
** Tápanyag:	EN=120,11 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 1,00 SÓ= 0,00 KA=196,78	EN=342,46 ZS= 7,97 TZS= 0,00 FH= 8,87 SZH=57,04 CK=12,50 SÓ= 1,00 KA= 47,71	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= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55
** 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	Sárgabaracklékvár (b) EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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	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):	120,1 / 502,2	362,9 / 1518,9	76,0 / 318,0	65,5 / 274,5	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	7,98	1,50	0,10	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	8,93	2,80	0,10	4,15
Szénhidrát (gr):	15,74	61,84	12,00	16,70	22,96
Cukor (gr):	1,00	12,50	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	196,78	47,71	120,00	0,00	183,55

Ebéd					
Párolt pulykamell (b)		Reszelt sajt feltét (b)	Magyaros kiskagyló (b)	Vagdalt szelet csirke (b)	Sült sertéskaraj (b)
* Allergén		T	E,G	G,E	
** 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=101,40 ZS= 7,80 TZS= 0,00 FH= 7,50 SZH= 0,33 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA=180,00	EN=267,06 ZS=10,29 TZS= 0,00 FH=14,86 SZH=26,25 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 21,98	EN=140,42 ZS= 6,04 TZS= 0,03 FH=11,74 SZH= 9,16 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 9,83	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
Karfiolfőzelék (b)		Finomfőzelék (b)	Mandarin (b)	Kelkáposzta főzelék (b)	Sütlőtkőfőzelék (b)
* Allergén	T,G	G,T		G	G,T
** Tápanyag:	EN=127,30 ZS= 5,77 TZS= 2,80 FH= 5,69 SZH=11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,51 KA=107,00	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,79 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 37,30	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=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	EN=177,70 ZS= 3,28 TZS= 0,70 FH= 4,95 SZH=31,08 CK= 0,00 SÓ= 1,00 KA= 61,30
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	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	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39
Energia (KC/KJ):	306,0 / 1290,0	288,3 / 1134,2	310,0 / 1133,0	305,2 / 1277,4	386,1 / 1609,2
Zsír (gr):	15,45	9,15	10,53	11,34	13,29
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,03	0,70
Fehérje (gr):	16,81	13,26	15,51	16,62	17,83
Szénhidrát (gr):	21,43	36,41	35,56	32,10	45,36
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,49	0,79	0,49	0,59	1,98
Kalcium (Mgr):	157,19	277,69	40,61	56,77	134,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

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)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)
** Tápanyag:	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén	Nádudvari kenőmáj (b)	Borjúpárizsi (b)	Főtt tojás karika (b)	Karfiolkrém (b)	Debreceni csirkesonka (b)
** Tápanyag:	EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 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= 44,92 ZS= 2,63 TZS= 0,00 FH= 3,26 SZH= 1,72 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 14,13	EN= 13,80 ZS= 0,14 TZS= 0,06 FH= 2,33 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00
* Allergén	Rozsos baguette (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Vénusz margarin (b)
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén	Jégrettek (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Póréhagyma (b)	Rozsos baguette (b)
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 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=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 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	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	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kígyóborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	230,0 / 962,2	245,7 / 1027,8	230,3 / 964,0	231,0 / 966,5
Zsír (gr):	3,37	10,93	10,30	7,43	8,39
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,35	1,09	0,14	1,01
Fehérje (gr):	4,62	8,70	10,59	12,37	10,10
Szénhidrát (gr):	26,75	23,78	27,39	27,52	28,34
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,35	0,02	0,49	0,36
Kalcium (Mgr):	7,44	182,80	188,00	198,09	182,70

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	934,7 / 3920,3	1039,1 / 4272,2	861,8 / 3438,4	761,1 / 3186,3	932,2 / 3891,3
Zsír (gr):	40,82	28,92	32,51	24,59	29,36
Telített zsírsav (gr):	5,58	2,49	2,08	0,28	3,25
Fehérje (gr):	35,73	36,40	35,16	32,19	36,97
Szénhidrát (gr):	99,53	150,38	101,58	98,82	123,71
Cukor (gr):	11,00	17,50	5,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,67	2,65	0,72	1,08	2,45
Kalcium (Mgr):	603,91	518,56	355,16	261,33	540,44

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(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					
	Kakaó ital (l)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Csipketea (b)
* Allergén	T				
** Tápanyag:	EN=104,50 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=11,90 CK= 5,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 22,93 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,04 SZH= 5,21 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 1,26
* Allergén	Csurgatott méz (b)	Csicszeriborsókrém (b)	Rio mare tonhalkrém (b)	Csirkemell sonka krém (b)	Laktózmentes kockasajt (l)
** Tápanyag:	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 31,89 ZS= 0,29 TZS= 0,00 FH= 0,94 SZH= 4,55 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 3,88	EN= 96,00 ZS= 9,11 TZS= 0,99 FH= 2,91 SZH= 0,47 CK= 0,00 SÓ= 0,22 KA= 1,37	EN= 42,75 ZS= 3,42 TZS= 0,95 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,35 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Rozsos baguette (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 4,00 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= 17,82 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= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Búzakenyér (b)	Paradicsom (b)	Zöldpaprika (b)	Kígyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 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= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,4 / 1022,5	160,7 / 668,5	230,2 / 959,6	168,7 / 706,5	190,0 / 795,3
Zsír (gr):	7,76	0,89	10,18	4,00	6,72
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,14	0,99	1,09	4,14
Fehérje (gr):	8,82	5,38	6,26	7,43	5,27
Szénhidrát (gr):	33,87	28,18	26,63	23,93	26,09
Cukor (gr):	8,50	5,00	5,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,21	0,52	0,22	0,35	0,40
Kalcium (Mgr):	180,00	9,46	6,55	6,48	71,26

Tízórai					
	Házi trópusi tejturmix (l)	Farsangi fánk (d)	Banános tejturmix (l)	Multivitamin 100% (b)	Számocás-banános tejtur
* Allergén	T	G	T		T
** Tápanyag:	EN=120,10 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,90 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=180,00	EN=198,19 ZS=11,39 TZS= 0,38 FH= 2,51 SZH=19,74 CK= 2,88 SÓ= 0,40 KA= 17,13	EN=120,13 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH=15,28 CK= 1,00 SÓ= 0,20 KA=213,55	EN= 65,50 ZS= 0,10 TZS= 0,00 FH= 0,10 SZH=16,70 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH=22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA=183,55
** 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= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 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	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):	120,1 / 502,2	218,6 / 915,1	120,1 / 502,2	65,5 / 274,5	144,6 / 605,0
Zsír (gr):	4,20	11,40	4,20	0,10	3,55
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	2,57	4,50	0,10	4,15
Szénhidrát (gr):	15,90	24,54	15,28	16,70	22,83
Cukor (gr):	1,00	2,88	1,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,20	0,40	0,20	0,00	0,16
Kalcium (Mgr):	180,00	17,13	213,55	0,00	183,55

Ebéd					
	Párolt pulykamell (b)	Laktózmentes sajt (b)	Sertés apróhús (b)	Vagdalt szelet csirke (d)	Sült sertéskaraj (b)
* Allergén		T		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= 67,20 ZS= 5,20 TZS= 0,00 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=144,00	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=153,28 ZS= 5,77 TZS= 0,00 FH=11,96 SZH=12,84 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA= 11,88	EN=150,79 ZS=10,01 TZS= 0,00 FH=12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87
* Allergén	Karfiolfőzelék (l)	Finomfőzelék (l)	Durum tészta köret (d)	Kelkáposzta főzelék (b)	Sütlőtökfőzelék (l)
** Tápanyag:	EN=140,01 ZS= 6,11 TZS= 2,80 FH= 6,37 SZH=13,56 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 94,79	EN=129,30 ZS= 1,35 TZS= 0,00 FH= 5,76 SZH=22,76 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 27,30	EN=206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH=40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN=139,63 ZS= 5,30 TZS= 0,00 FH= 4,56 SZH=17,27 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 42,48	EN=174,30 ZS= 1,87 TZS= 0,00 FH= 4,38 SZH=33,76 CK= 0,00 SÓ= 1,02 KA= 37,30
** Tápanyag:	EN= 33,21 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,49 SZH= 6,89 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 35,48	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 42,93 ZS= 0,24 TZS= 0,00 FH= 0,65 SZH= 9,32 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 18,63	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):	318,7 / 1335,7	254,1 / 990,9	387,6 / 1457,7	318,0 / 1331,3	382,7 / 1595,3
Zsír (gr):	15,79	6,55	11,22	11,07	11,88
Telített zsírsav (gr):	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	17,49	10,56	17,83	16,84	17,26
Szénhidrát (gr):	23,15	36,35	52,01	35,77	48,04
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,51	0,53	1,47	0,75	2,01
Kalcium (Mgr):	144,98	241,69	33,41	58,82	110,56

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.02.05)

Étlap 2026.02.02 - 2026.02.08

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

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	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	Laktózmentes tej (b) T EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00
* Allergén ** Tápanyag:	Nádudvari kenőmáj (b) EN= 25,80 ZS= 2,30 TZS= 0,00 FH= 1,20 SZH= 0,09 CK= 0,00 SÓ= 0,18 KA= 0,00	Borjúpárizsi (b) S EN= 35,25 ZS= 3,15 TZS= 1,29 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	Kométa kem. sült sonka (b) EN= 20,60 ZS= 0,60 TZS= 0,24 FH= 3,60 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,36 KA= 0,00	Karfiolkrém (d) EN= 65,72 ZS= 6,27 TZS= 1,90 FH= 0,92 SZH= 1,12 CK= 0,00 SÓ= 0,52 KA= 14,13	Debreceni csirkesonka (b) EN= 13,80 ZS= 0,14 TZS= 0,06 FH= 2,33 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,35 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	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	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag:	Jégreték (b) EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	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	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	
* Allergén ** Tápanyag:	Kaliforniai paprika (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Vajretek (b) EN= 2,25 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,18 SZH= 0,18 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kaliforniai paprika (b) EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	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	
** Tápanyag:	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				
Energia (KC/KJ):	162,2 / 679,2	276,7 / 1157,3	261,3 / 1092,8	279,1 / 1168,0	261,8 / 1095,2
Zsír (gr):	3,37	12,35	9,90	12,47	9,81
Telített zsírsav (gr):	0,00	2,38	1,33	2,04	1,01
Fehérje (gr):	4,62	12,25	12,47	11,53	11,65
Szénhidrát (gr):	26,75	28,28	29,62	29,07	31,04
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,18	0,61	0,64	0,78	0,62
Kalcium (Mgr):	7,44	242,80	240,00	258,09	240,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	845,5 / 3539,5	910,1 / 3731,8	999,2 / 4012,4	831,4 / 3480,3	979,1 / 4090,8
Zsír (gr):	31,12	31,18	35,50	27,64	31,96
Telített zsírsav (gr):	3,89	2,91	2,32	3,14	5,15
Fehérje (gr):	35,43	30,76	41,05	35,90	38,33
Szénhidrát (gr):	99,67	117,34	123,54	105,48	128,00
Cukor (gr):	14,50	7,88	6,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	2,10	2,05	2,52	1,88	3,19
Kalcium (Mgr):	512,42	511,08	493,51	323,38	605,37