Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén				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= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
	Áfonyalekvár (b)	**Tökmagvas pulykahús kré**	**Magyaros vajkrém (b)**	**Tepsis bundás kenyér (b)**	**Gabonapehely (b)**
* Allergén		M	T	G,T,E	G
** Tápanyag:	EN= 40,80 | ZS= 0,08 | TZS= 0,00 FH= 0,06 | SZH= 9,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 94,80 | ZS= 8,46 | TZS= 1,90 FH= 3,27 | SZH= 1,02 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 4,71	EN= 38,70 | ZS= 3,75 | TZS= 2,55 FH= 0,48 | SZH= 0,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,17 | KA= 0,00	EN=251,30 | ZS=13,14 | TZS= 2,94 FH=13,22 | SZH=19,71 | CK= 0,00 SÓ= 0,71 | KA=154,37	EN= 77,80 | ZS= 1,02 | TZS= 0,00 FH= 1,76 | SZH=14,64 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	**Búzakenyér (b)**	**Német zsemle (b)**	**Póréhagyma (b)**	
* Allergén		G	G		
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 5,02 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,29 | SZH= 0,83 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,96	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Kiskifli (b)	**Kaliforniai paprika (b)**	**Kigyóuborka (b)**		
* Allergén	G,T				
** Tápanyag:	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= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	EN= 1,80 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	173,3 / 725,6	225,0 / 937,7	167,7 / 702,0	340,3 / 1431,6	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	3,62	9,06	4,45	17,38	5,22
Telített zsírsav (gr):	1,06	2,04	2,69	2,94	0,00
Fehérje (gr):	2,44	7,98	3,43	18,01	6,26
Szénhidrát (gr):	30,80	25,65	26,66	27,60	21,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,17	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	11,29	6,48	338,33	180,00

Tízórai

	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Mangós tejturmix (b)	HC Immun Plus 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=144,63 | ZS= 3,55 | TZS= 0,00 FH= 4,15 | SZH=22,96 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=183,55	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=16,95 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=110,60 | ZS= 2,80 | TZS= 0,00 FH= 3,30 | SZH=16,70 | CK= 6,00 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	EN= 76,00 | ZS= 1,50 | TZS= 0,00 FH= 2,80 | SZH=12,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=120,00

Energia (KC/KJ):	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	110,6 / 462,5	66,0 / 276,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	3,55	0,15	2,80	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,15	0,15	3,30	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	22,96	16,95	16,70	15,00	12,00
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	183,55	0,00	120,00	0,00	120,00

Ebéd

	Főtt tojás (b)	Sült sertéskaraj (b)	Húsgaluska leves (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Majorannás májfelfújt (b)
* Allergén	E		G,Z,E		G,E
** Tápanyag:	EN= 66,00 | ZS= 4,80 | TZS= 0,00 FH= 6,44 | SZH= 0,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 16,00	EN=147,84 | ZS= 9,77 | TZS= 0,00 FH=12,71 | SZH= 1,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 12,87	EN=114,07 | ZS= 4,67 | TZS= 0,00 FH= 9,70 | SZH= 6,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 27,67	EN= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN= 94,21 | ZS= 2,41 | TZS= 0,03 FH= 9,74 | SZH= 8,41 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 27,55
	Parajfőzelék (b)	**Sütőtökfőzelék (b)**	**Boci szelet (b)**	**Paradicsomos káposztafő**	**Céklafőzelék (b)**
* Allergén	G,T	G,T	T,G,E	G	G,T
** Tápanyag:	EN=160,61 | ZS= 6,75 | TZS= 0,00 FH= 6,65 | SZH=14,28 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 62,07	EN=177,70 | ZS= 3,28 | TZS= 0,70 FH= 4,95 | SZH=31,08 | CK= 0,00 SÓ= 1,00 | KA= 61,30	EN=308,10 | ZS=11,36 | TZS= 0,00 FH=10,10 | SZH=38,86 | CK=24,70 SÓ= 0,00 | KA= 45,62	EN=155,91 | ZS= 5,24 | TZS= 0,00 FH= 2,91 | SZH=21,89 | CK= 5,00 SÓ= 0,49 | KA= 34,43	EN=102,35 | ZS= 1,62 | TZS= 0,00 FH= 4,03 | SZH=17,33 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 91,10
	Banán (b)	**Alma (b)**		**Mandarin (b)**	**Körte (b)**
** Tápanyag:	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 42,12 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 9,72 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 12,72

Energia (KC/KJ):	284,3 / 1121,8	350,6 / 1467,5	422,2 / 1766,9	245,2 / 862,1	238,7 / 999,0
Zsír (gr):	11,55	13,05	16,03	10,39	4,02
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,70	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,09	17,98	19,80	3,56	14,10
Szénhidrát (gr):	27,80	37,74	45,66	31,21	35,45
Cukor (gr):	0,00	0,00	24,70	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,98	0,98	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	138,46	78,62	73,29	53,06	131,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78
	Pick sertés párizsi (b)	**Medve kockasajt (b)**	**Sága Selyemsonka (b)**	**Lazackrém (b)**	**Sárgarépás lencsekrém (b**
* Allergén	S	T	T	H	M
** Tápanyag:	EN= 41,40 | ZS= 3,40 | TZS= 1,40 FH= 2,40 | SZH= 0,28 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 49,20 | ZS= 4,00 | TZS= 2,60 FH= 2,40 | SZH= 0,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,40 | KA= 84,00	EN= 24,60 | ZS= 1,00 | TZS= 0,00 FH= 3,00 | SZH= 0,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,54 | KA= 0,00	EN= 58,95 | ZS= 5,55 | TZS= 1,28 FH= 1,50 | SZH= 0,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 34,11 | ZS= 0,18 | TZS= 0,00 FH= 1,64 | SZH= 4,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,52 | KA= 6,69
	Vénusz margarin (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Német zsemle (b)**
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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)	**Paradicsom (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Koktélparadicsom (b)**	**Tricolor paprika (b)**
* Allergén	G		G		
** Tápanyag:	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,05 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)		**Zöldpaprika (b)**		
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 2,00 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,12 | SZH= 0,30 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,40	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	252,8 / 1057,7	242,2 / 1013,5	234,0 / 979,0	195,7 / 819,5	165,3 / 688,0
Zsír (gr):	11,20	9,28	8,79	6,63	0,90
Telített zsírsav (gr):	2,49	2,60	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	11,44	10,04	11,94	4,93	4,58
Szénhidrát (gr):	25,85	28,29	26,03	27,34	31,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,56	0,02	0,52
Kalcium (Mgr):	186,60	265,80	181,40	3,78	10,47

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	855,0 / 3510,2	886,8 / 3708,1	934,5 / 3910,3	847,3 / 3389,3	641,8 / 2681,6
Zsír (gr):	29,92	31,54	32,07	34,40	11,65
Telített zsírsav (gr):	3,55	5,34	3,78	4,22	0,17
Fehérje (gr):	31,13	36,14	38,46	26,50	27,74
Szénhidrát (gr):	107,40	108,63	115,05	101,14	100,30
Cukor (gr):	11,00	5,00	35,70	10,00	5,00
össz.Só (gr):	1,01	2,43	1,70	1,71	1,50
Kalcium (Mgr):	512,39	355,72	381,17	395,17	441,84

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Reggeli

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Gyümölcs tea (b)	**Gyümölcs tea (b)**	**Gyümölcs tea (b)**	**Tej (b)**	**Tej (b)**
* Allergén				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= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
	Áfonyalekvár (b)	**Tökmagvas pulykahús kré**	**Magyaros vajkrém (b)**	**Tojáskrém (b)**	**Baracklekvár (b)**
* Allergén		M	T	M,E	
** Tápanyag:	EN= 40,80 | ZS= 0,08 | TZS= 0,00 FH= 0,06 | SZH= 9,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 94,80 | ZS= 8,46 | TZS= 1,90 FH= 3,27 | SZH= 1,02 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 4,71	EN= 38,70 | ZS= 3,75 | TZS= 2,55 FH= 0,48 | SZH= 0,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,17 | 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= 30,45 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,09 | SZH= 7,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	**Búzakenyér (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Vénusz margarin (b)**
* Allergén		G	G	G	
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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)	**Kigyóuborka (b)**	**Kigyóuborka (b)**	**Kigyóuborka (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén	G				G
** Tápanyag:	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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= 1,80 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	220,8 / 920,1	164,7 / 689,5	257,2 / 1071,8	237,9 / 995,1
Zsír (gr):	3,64	9,04	4,32	12,27	7,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	2,69	2,04	1,09
Fehérje (gr):	4,49	7,85	5,06	10,96	8,91
Szénhidrát (gr):	33,14	24,82	24,55	25,39	32,17
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,17	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	3,78	11,19	6,48	187,50	180,00

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Szamócás-banános tejtur	**Almalé 100% (b)**	**Mangós tejturmix (b)**	**HC Immun Plus 100% (b)**	**Actimel (b)**
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=144,63 | ZS= 3,55 | TZS= 0,00 FH= 4,15 | SZH=22,96 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=183,55	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=16,95 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=110,60 | ZS= 2,80 | TZS= 0,00 FH= 3,30 | SZH=16,70 | CK= 6,00 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	EN= 76,00 | ZS= 1,50 | TZS= 0,00 FH= 2,80 | SZH=12,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=120,00
		Univer Bébiétel (cs)		**Univer Bébiétel (cs)**	
** 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=130,22 | ZS= 2,95 | TZS= 0,00 FH= 4,36 | SZH=19,88 | 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=130,22 | ZS= 2,95 | TZS= 0,00 FH= 4,36 | SZH=19,88 | 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):	144,6 / 605,0	199,2 / 835,3	110,6 / 462,5	196,2 / 821,8	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	3,55	3,10	2,80	2,95	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,15	4,51	3,30	4,36	2,80
Szénhidrát (gr):	22,96	36,83	16,70	34,88	12,00
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	183,55	0,00	120,00	0,00	120,00

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Főtt tojás (b)	**Sült sertéskaraj (b)**	**Csirke apróhús (b)**	**Grill csirkecomb filé (b)**	**Majorannás májfelfújt (b)**
* Allergén	E				G,E
** Tápanyag:	EN= 66,00 | ZS= 4,80 | TZS= 0,00 FH= 6,44 | SZH= 0,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 16,00	EN=147,84 | ZS= 9,77 | TZS= 0,00 FH=12,71 | SZH= 1,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 12,87	EN= 94,48 | ZS= 3,48 | TZS= 0,00 FH=12,69 | SZH= 2,16 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 9,23	EN= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN= 94,21 | ZS= 2,41 | TZS= 0,03 FH= 9,74 | SZH= 8,41 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 27,55
	Parajfőzelék (b)	**Sütőtökfőzelék (b)**	**Kertészfőzelék (b)**	**Paradicsomos káposztafő**	**Céklafőzelék (b)**
* Allergén	G,T	G,T	G,Z,T	G	G,T
** Tápanyag:	EN=160,61 | ZS= 6,75 | TZS= 0,00 FH= 6,65 | SZH=14,28 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 62,07	EN=177,70 | ZS= 3,28 | TZS= 0,70 FH= 4,95 | SZH=31,08 | CK= 0,00 SÓ= 1,00 | KA= 61,30	EN=108,55 | ZS= 1,77 | TZS= 0,00 FH= 4,60 | SZH=18,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,10 | KA=128,83	EN=155,91 | ZS= 5,24 | TZS= 0,00 FH= 2,91 | SZH=21,89 | CK= 5,00 SÓ= 0,49 | KA= 34,43	EN=102,35 | ZS= 1,62 | TZS= 0,00 FH= 4,03 | SZH=17,33 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 91,10
	Banán (b)	**Alma (b)**	**Banán (b)**	**Alma (b)**	**Körte (b)**
** Tápanyag:	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 42,12 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 9,72 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 12,72
Energia (KC/KJ):	284,3 / 1121,8	350,6 / 1467,5	260,7 / 1090,9	227,4 / 952,1	238,7 / 999,0
Zsír (gr):	11,55	13,05	5,25	10,14	4,02
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,70	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,09	17,98	17,29	3,23	14,10
Szénhidrát (gr):	27,80	37,74	33,49	27,56	35,45
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,98	0,59	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	138,46	78,62	198,46	38,88	131,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78
	Pick sertés párizsikrém (b	**Medve kockasajt (b)**	**Sága Selyemsonkakrém (**	**Lazackrém (b)**	**Sárgarépás lencsekrém (b**
* Allergén	S	T	T	H	M
** Tápanyag:	EN= 58,05 | ZS= 5,55 | TZS= 2,00 FH= 1,80 | SZH= 0,21 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 49,20 | ZS= 4,00 | TZS= 2,60 FH= 2,40 | SZH= 0,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,40 | KA= 84,00	EN= 51,60 | ZS= 4,00 | TZS= 0,95 FH= 3,00 | SZH= 0,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,56 | KA= 0,00	EN= 58,95 | ZS= 5,55 | TZS= 1,28 FH= 1,50 | SZH= 0,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 34,11 | ZS= 0,18 | TZS= 0,00 FH= 1,64 | SZH= 4,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,52 | KA= 6,69
	Búzakenyér (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)	**Paradicsom (b)**	**Koktélparadicsom (b)**	**Koktélparadicsom (b)**	**Kigyóuborka (b)**
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	EN= 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= 0,20 | SZH= 0,80 | 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
Energia (KC/KJ):	242,5 / 1014,4	242,2 / 1013,5	236,6 / 989,8	195,7 / 819,5	160,1 / 666,1
Zsír (gr):	10,35	9,28	8,80	6,63	0,76
Telített zsírsav (gr):	2,14	2,60	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	10,84	10,04	12,02	4,93	6,21
Szénhidrát (gr):	25,78	28,29	26,53	27,34	28,54
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,56	0,02	0,52
Kalcium (Mgr):	186,60	265,80	180,00	3,78	13,17

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	863,3 / 3544,9	1012,9 / 4236,3	772,6 / 3232,6	876,6 / 3665,2	712,6 / 2978,1
Zsír (gr):	29,09	34,46	21,18	31,98	14,07
Telített zsírsav (gr):	3,24	5,34	3,79	3,32	1,27
Fehérje (gr):	32,57	40,37	37,67	23,47	32,02
Szénhidrát (gr):	109,68	127,68	101,26	115,17	108,17
Cukor (gr):	11,00	5,00	11,00	10,00	5,00
össz.Só (gr):	1,01	2,43	1,31	1,05	1,51
Kalcium (Mgr):	512,39	355,62	504,94	230,16	444,54

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)	Tej (b)
* Allergén				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= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
	Áfonyalekvár (b)	**Tökmagvas pulykahús kré**	**Magyaros vajkrém (b)**	**Tepsis bundás kenyér (b)**	**Gabonapehely (b)**
* Allergén		M	T	G,T,E	G
** Tápanyag:	EN= 40,80 | ZS= 0,08 | TZS= 0,00 FH= 0,06 | SZH= 9,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 94,80 | ZS= 8,46 | TZS= 1,90 FH= 3,27 | SZH= 1,02 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 4,71	EN= 38,70 | ZS= 3,75 | TZS= 2,55 FH= 0,48 | SZH= 0,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,17 | KA= 0,00	EN=251,30 | ZS=13,14 | TZS= 2,94 FH=13,22 | SZH=19,71 | CK= 0,00 SÓ= 0,71 | KA=154,37	EN= 77,80 | ZS= 1,02 | TZS= 0,00 FH= 1,76 | SZH=14,64 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	**Búzakenyér (b)**	**Német zsemle (b)**	**Póréhagyma (b)**	
* Allergén		G	G		
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 5,02 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,29 | SZH= 0,83 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,96	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Kiskifli (b)	**Kaliforniai paprika (b)**	**Kigyóuborka (b)**		
* Allergén	G,T				
** Tápanyag:	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= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	EN= 1,80 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	173,3 / 725,6	225,0 / 937,7	167,7 / 702,0	340,3 / 1431,6	161,8 / 676,6
Zsír (gr):	3,62	9,06	4,45	17,38	5,22
Telített zsírsav (gr):	1,06	2,04	2,69	2,94	0,00
Fehérje (gr):	2,44	7,98	3,43	18,01	6,26
Szénhidrát (gr):	30,80	25,65	26,66	27,60	21,69
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,17	0,71	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	11,29	6,48	338,33	180,00

Tízórai

	Szamócás-banános tejtur	Almalé 100% (b)	Mangós tejturmix (b)	HC Immun Plus 100% (b)	Actimel (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=144,63 | ZS= 3,55 | TZS= 0,00 FH= 4,15 | SZH=22,96 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=183,55	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=16,95 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=110,60 | ZS= 2,80 | TZS= 0,00 FH= 3,30 | SZH=16,70 | CK= 6,00 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	EN= 76,00 | ZS= 1,50 | TZS= 0,00 FH= 2,80 | SZH=12,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=120,00

Energia (KC/KJ):	144,6 / 605,0	69,0 / 289,5	110,6 / 462,5	66,0 / 276,0	76,0 / 318,0
Zsír (gr):	3,55	0,15	2,80	0,00	1,50
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,15	0,15	3,30	0,00	2,80
Szénhidrát (gr):	22,96	16,95	16,70	15,00	12,00
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	183,55	0,00	120,00	0,00	120,00

Ebéd

	Főtt tojás (b)	Sült sertéskaraj (b)	Húsgaluska leves (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Majorannás májfelfújt (b)
* Allergén	E		G,Z,E		G,E
** Tápanyag:	EN= 66,00 | ZS= 4,80 | TZS= 0,00 FH= 6,44 | SZH= 0,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 16,00	EN=147,84 | ZS= 9,77 | TZS= 0,00 FH=12,71 | SZH= 1,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 12,87	EN=114,07 | ZS= 4,67 | TZS= 0,00 FH= 9,70 | SZH= 6,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 27,67	EN= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN= 94,21 | ZS= 2,41 | TZS= 0,03 FH= 9,74 | SZH= 8,41 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 27,55
	Parajfőzelék (b)	**Sütőtökfőzelék (b)**	**Boci szelet (b)**	**Paradicsomos káposztafő**	**Céklafőzelék (b)**
* Allergén	G,T	G,T	T,G,E	G	G,T
** Tápanyag:	EN=160,61 | ZS= 6,75 | TZS= 0,00 FH= 6,65 | SZH=14,28 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 62,07	EN=177,70 | ZS= 3,28 | TZS= 0,70 FH= 4,95 | SZH=31,08 | CK= 0,00 SÓ= 1,00 | KA= 61,30	EN=308,10 | ZS=11,36 | TZS= 0,00 FH=10,10 | SZH=38,86 | CK=24,70 SÓ= 0,00 | KA= 45,62	EN=155,91 | ZS= 5,24 | TZS= 0,00 FH= 2,91 | SZH=21,89 | CK= 5,00 SÓ= 0,49 | KA= 34,43	EN=102,35 | ZS= 1,62 | TZS= 0,00 FH= 4,03 | SZH=17,33 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 91,10
	Körte (b)	**Alma (b)**		**Mandarin (b)**	**Körte (b)**
** Tápanyag:	EN= 42,12 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 9,72 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 12,72	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 42,12 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 9,72 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 12,72

Energia (KC/KJ):	268,7 / 1056,9	350,6 / 1467,5	422,2 / 1766,9	245,2 / 862,1	238,7 / 999,0
Zsír (gr):	11,55	13,05	16,03	10,39	4,02
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,70	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	13,42	17,98	19,80	3,56	14,10
Szénhidrát (gr):	24,24	37,74	45,66	31,21	35,45
Cukor (gr):	0,00	0,00	24,70	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,98	0,98	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	90,79	78,62	73,29	53,06	131,37

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Uzsonna

	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
* Allergén	T	T	T		
** Tápanyag:	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78
	Pick sertés párizsi (b)	**Medve kockasajt (b)**	**Sága Selyemsonka (b)**	**Lazackrém (b)**	**Sárgarépás lencsekrém (b**
* Allergén	S	T	T	H	M
** Tápanyag:	EN= 41,40 | ZS= 3,40 | TZS= 1,40 FH= 2,40 | SZH= 0,28 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 49,20 | ZS= 4,00 | TZS= 2,60 FH= 2,40 | SZH= 0,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,40 | KA= 84,00	EN= 24,60 | ZS= 1,00 | TZS= 0,00 FH= 3,00 | SZH= 0,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,54 | KA= 0,00	EN= 58,95 | ZS= 5,55 | TZS= 1,28 FH= 1,50 | SZH= 0,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 34,11 | ZS= 0,18 | TZS= 0,00 FH= 1,64 | SZH= 4,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,52 | KA= 6,69
	Vénusz margarin (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Német zsemle (b)**
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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)	**Paradicsom (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Koktélparadicsom (b)**	**Tricolor paprika (b)**
* Allergén	G		G		
** Tápanyag:	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,05 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)		**Zöldpaprika (b)**		
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 2,00 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,12 | SZH= 0,30 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,40	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Energia (KC/KJ):	252,8 / 1057,7	242,2 / 1013,5	234,0 / 979,0	195,7 / 819,5	165,3 / 688,0
Zsír (gr):	11,20	9,28	8,79	6,63	0,90
Telített zsírsav (gr):	2,49	2,60	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	11,44	10,04	11,94	4,93	4,58
Szénhidrát (gr):	25,85	28,29	26,03	27,34	31,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,40	0,56	0,02	0,52
Kalcium (Mgr):	186,60	265,80	181,40	3,78	10,47

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	839,5 / 3445,2	886,8 / 3708,1	934,5 / 3910,3	847,3 / 3389,3	641,8 / 2681,6
Zsír (gr):	29,92	31,54	32,07	34,40	11,65
Telített zsírsav (gr):	3,55	5,34	3,78	4,22	0,17
Fehérje (gr):	31,45	36,14	38,46	26,50	27,74
Szénhidrát (gr):	103,84	108,63	115,05	101,14	100,30
Cukor (gr):	11,00	5,00	35,70	10,00	5,00
össz.Só (gr):	1,01	2,43	1,70	1,71	1,50
Kalcium (Mgr):	464,72	355,72	381,17	395,17	441,84

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

Reggeli

	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Mandulás növényi ital (d)	Mandulás növényi ital (d)
** 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= 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= 28,00 | ZS= 2,20 | TZS= 0,00 FH= 1,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 28,00 | ZS= 2,20 | TZS= 0,00 FH= 1,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Áfonyalekvár (b)	**Tökmagvas pulykahús kré**	**Violife növényi sajtkrém (**	**Tepsis bundás kenyér (d)**	**Gabonapehely (b)**
* Allergén		M		G,E	G
** Tápanyag:	EN= 40,80 | ZS= 0,08 | TZS= 0,00 FH= 0,06 | SZH= 9,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 94,80 | ZS= 8,46 | TZS= 1,90 FH= 3,27 | SZH= 1,02 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 4,71	EN= 76,80 | ZS= 6,80 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 3,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=142,30 | ZS= 3,94 | TZS= 0,14 FH= 7,72 | SZH=18,73 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 8,37	EN= 77,80 | ZS= 1,02 | TZS= 0,00 FH= 1,76 | SZH=14,64 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	**Búzakenyér (b)**	**Német zsemle (b)**	**Póréhagyma (b)**	
* Allergén		G	G		
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 5,02 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,29 | SZH= 0,83 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,96	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	**Kaliforniai paprika (b)**	**Kigyóuborka (b)**		
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	EN= 1,80 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	192,0 / 803,7	225,0 / 937,7	205,8 / 861,4	175,3 / 734,8	105,8 / 443,6
Zsír (gr):	3,64	9,06	7,50	6,18	3,22
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,09	0,14	0,00
Fehérje (gr):	4,49	7,98	2,95	9,01	2,76
Szénhidrát (gr):	33,14	25,65	29,71	19,57	14,64
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,02	0,49	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	11,29	6,48	12,33	0,00

Tízórai

	Szamócás-banános rizstej	Almalé 100% (b)	Mangós tejturmix (d)	HC Immun Plus 100% (b)	Banános rizstejturmix (d)
** Tápanyag:	EN=153,38 | ZS= 1,36 | TZS= 0,00 FH= 0,63 | SZH=33,71 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=183,55	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=16,95 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=117,60 | ZS= 1,05 | TZS= 0,00 FH= 0,48 | SZH=25,30 | CK= 6,00 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	EN=130,63 | ZS= 1,58 | TZS= 0,00 FH= 0,27 | SZH=28,33 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=213,55
Energia (KC/KJ):	153,4 / 642,5	69,0 / 289,5	117,6 / 492,5	66,0 / 276,0	130,6 / 547,2
Zsír (gr):	1,36	0,15	1,05	0,00	1,58
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,63	0,15	0,48	0,00	0,27
Szénhidrát (gr):	33,71	16,95	25,30	15,00	28,33
Cukor (gr):	6,00	0,00	6,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	183,55	0,00	120,00	0,00	213,55

Ebéd

	Főtt tojás (b)	Sült sertéskaraj (b)	Húsgaluska leves (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Majorannás májfelfújt (b)
* Allergén	E		G,Z,E		G,E
** Tápanyag:	EN= 66,00 | ZS= 4,80 | TZS= 0,00 FH= 6,44 | SZH= 0,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 16,00	EN=147,84 | ZS= 9,77 | TZS= 0,00 FH=12,71 | SZH= 1,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 12,87	EN=114,07 | ZS= 4,67 | TZS= 0,00 FH= 9,70 | SZH= 6,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 27,67	EN= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN= 94,21 | ZS= 2,41 | TZS= 0,03 FH= 9,74 | SZH= 8,41 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 27,55
	Parajfőzelék (d)	**Sütőtökfőzelék (d)**	**Rizstejberizs (d)**	**Paradicsomos káposztafő**	**Céklafőzelék rizstejjel (d)**
* Allergén	G	G		G	G
** Tápanyag:	EN=187,71 | ZS= 6,34 | TZS= 0,00 FH= 5,26 | SZH=23,49 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA=122,53	EN=189,00 | ZS= 1,56 | TZS= 0,00 FH= 3,57 | SZH=39,03 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 61,30	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=155,91 | ZS= 5,24 | TZS= 0,00 FH= 2,91 | SZH=21,89 | CK= 5,00 SÓ= 0,49 | KA= 34,43	EN=105,85 | ZS= 0,74 | TZS= 0,00 FH= 2,62 | SZH=21,63 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 91,10
	Banán (b)	**Alma (b)**		**Mandarin (b)**	**Körte (b)**
** Tápanyag:	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 42,12 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 9,72 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 12,72
Energia (KC/KJ):	311,4 / 1235,7	362,0 / 1515,5	409,1 / 1712,5	245,2 / 862,1	242,2 / 1014,0
Zsír (gr):	11,14	11,32	7,75	10,39	3,15
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Fehérje (gr):	11,70	16,60	14,97	3,56	12,69
Szénhidrát (gr):	37,02	45,70	71,75	31,21	39,75
Cukor (gr):	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,97	1,08	0,98	0,98
Kalcium (Mgr):	198,92	78,62	207,67	53,06	131,37

Uzsonna

	Mandulás növényi ital (d)	Mandulás növényi ital (d)	Mandulás növényi ital (d)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)
** Tápanyag:	EN= 28,00 | ZS= 2,20 | TZS= 0,00 FH= 1,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 28,00 | ZS= 2,20 | TZS= 0,00 FH= 1,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 28,00 | ZS= 2,20 | TZS= 0,00 FH= 1,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78
	Pick sertés párizsi (b)	**Violife növényi sajtkrém (**	**Sonka szelet (b)**	**Lazackrém (b)**	**Sárgarépás lencsekrém (b**
* Allergén	S			H	M
** Tápanyag:	EN= 41,40 | ZS= 3,40 | TZS= 1,40 FH= 2,40 | SZH= 0,28 | 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	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= 58,95 | ZS= 5,55 | TZS= 1,28 FH= 1,50 | SZH= 0,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 34,11 | ZS= 0,18 | TZS= 0,00 FH= 1,64 | SZH= 4,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,52 | KA= 6,69
	Vénusz margarin (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Német zsemle (b)**
* Allergén		G		G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

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

	Búzakenyér (b)	**Paradicsom (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Koktélparadicsom (b)**	**Tricolor paprika (b)**
* Allergén	G		G		
** Tápanyag:	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,05 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,75 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Savanyú káposzta (b)		**Zöldpaprika (b)**		
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 2,00 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,12 | SZH= 0,30 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,40	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	196,8 / 824,7	213,8 / 895,9	177,0 / 741,6	195,7 / 819,5	165,3 / 688,0
Zsír (gr):	9,20	10,08	6,86	6,63	0,90
Telített zsírsav (gr):	2,49	0,95	1,09	1,28	0,14
Fehérje (gr):	7,94	4,14	8,83	4,93	4,58
Szénhidrát (gr):	18,80	24,12	18,28	27,34	31,16
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,17	0,02	0,52
Kalcium (Mgr):	6,60	1,80	6,20	3,78	10,47

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	853,5 / 3506,7	869,7 / 3638,5	909,4 / 3807,9	682,3 / 2692,5	643,9 / 2692,8
Zsír (gr):	25,34	30,62	23,15	23,20	8,85
Telített zsírsav (gr):	3,59	2,99	2,18	1,42	0,17
Fehérje (gr):	24,75	28,87	27,22	17,50	20,30
Szénhidrát (gr):	122,67	112,41	145,05	93,11	113,88
Cukor (gr):	11,00	5,00	16,00	10,00	6,00
össz.Só (gr):	1,01	2,04	1,26	1,49	1,50
Kalcium (Mgr):	392,85	91,72	340,35	69,17	355,39

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető