Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
	Teavaj (b)	**Zöldfűszeres vajkrém (b)**	**Padlizsánkrém (b)**	**Tökmagvas csirkehús kré**	**Baracklekvár (b)**
* Allergén	T	T	E,M	M	
** 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= 52,80 | ZS= 5,16 | TZS= 0,00 FH= 0,56 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 75,68 | ZS= 7,17 | TZS= 1,91 FH= 0,53 | SZH= 2,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,07 | KA= 4,49	EN= 85,50 | ZS= 7,19 | TZS= 1,90 FH= 3,90 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 3,54	EN= 30,45 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,09 | SZH= 7,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Kalács (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Német zsemle (b)**	**Vénusz margarin (b)**
* Allergén	E,G,T	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=139,20 | ZS= 4,20 | TZS= 2,78 FH= 3,40 | SZH=21,16 | 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	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00
		Koktélparadicsom (b)	**Póréhagyma (b)**	**Paradicsom (b)**	**Kiskifli (b)**
* Allergén					G,T
** 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= 0,20 | SZH= 0,80 | 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= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	EN= 77,75 | ZS= 0,54 | TZS= 0,11 FH= 2,27 | SZH=15,58 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	189,6 / 793,7	204,9 / 857,7	217,3 / 905,4	219,2 / 917,0
Zsír (gr):	16,40	6,24	7,77	7,92	7,77
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,00	2,05	2,04	1,06
Fehérje (gr):	8,30	3,99	5,25	6,71	6,86
Szénhidrát (gr):	28,26	27,70	26,54	26,78	29,83
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,07	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	182,50	3,78	12,23	9,12	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Őszibaracklé (b)	Cseresznyés tejturmix (b)	Alma-Szilva 100% (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH=12,05 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 51,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=11,85 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=141,60 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 5,05 | SZH=20,55 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 71,00 | ZS= 0,50 | TZS= 0,00 FH= 0,50 | SZH=16,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=104,14 | ZS= 4,35 | TZS= 0,00 FH= 5,10 | SZH=10,41 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	51,0 / 213,0	141,6 / 592,2	71,0 / 297,5	104,1 / 435,3
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,50	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,05	0,50	5,10
Szénhidrát (gr):	12,05	11,85	20,55	16,45	10,41
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	180,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Sertés apróhús (b)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Zabpelyhes húsgomb. cs
* Allergén	G,H		G,E	E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 | ZS=10,72 | TZS= 0,54 FH= 7,80 | SZH=13,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,72 | KA= 0,00	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=162,12 | ZS= 9,35 | TZS= 0,00 FH=10,00 | SZH= 8,74 | CK= 0,00 SÓ= 1,08 | KA= 11,81	EN=320,99 | ZS=10,75 | TZS= 0,00 FH=18,35 | SZH=35,19 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 47,03	EN= 95,19 | ZS= 1,34 | TZS= 0,00 FH=11,92 | SZH= 8,35 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 15,48
	Burgonya püré (b)	**Brokkolifőzelék (b)**	**Tökfőzelék (b)**	**Csemege uborka főétk. (b)**	**Karalábéfőzelék (b)**
* Allergén	T	G,T	T,G	M	T,G
** Tápanyag:	EN=135,95 | ZS= 4,05 | TZS= 0,00 FH= 3,55 | SZH=20,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,99 | KA= 43,35	EN=105,02 | ZS= 2,29 | TZS= 0,82 FH= 5,29 | SZH=13,72 | CK= 0,00 SÓ= 1,03 | KA= 49,80	EN=140,24 | ZS= 4,85 | TZS= 2,80 FH= 4,09 | SZH=19,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,51 | KA= 84,03	EN= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,24 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=246,06 | ZS= 4,00 | TZS= 1,89 FH=11,41 | SZH=39,53 | CK= 0,00 SÓ= 0,51 | KA=239,77
	Narancs (b)	**Alma (b)**	**Mandarin (b)**	**Banán (b)**	**Alma (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= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	353,0 / 1477,6	268,5 / 1123,8	345,3 / 1288,7	384,6 / 1610,0	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	14,77	11,19	14,45	10,79	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,82	2,80	0,00	1,89
Fehérje (gr):	11,84	16,29	14,74	18,59	23,65
Szénhidrát (gr):	40,84	22,08	37,29	49,51	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,52	1,59	0,98	1,49
Kalcium (Mgr):	78,83	69,04	114,47	107,42	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Gyümölcs tea (b)	**Tej (b)**	**Tej (b)**	**Tej (b)**	**Gyümölcs tea (b)**
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 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
	Trappista sajtkrém (b)	**Debreceni csirkesonka (b)**	**Körözött juhtúró (b)**	**Gouda sajt szelet (b)**	**Snidlinges tojáskrém (b)**
* Allergén	T		T	T	E
** Tápanyag:	EN= 77,70 | ZS= 6,90 | TZS= 0,95 FH= 3,75 | SZH= 0,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,17 | KA= 90,00	EN= 18,40 | ZS= 0,18 | TZS= 0,08 FH= 3,10 | SZH= 1,06 | CK= 0,00 SÓ= 0,46 | 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	EN= 70,00 | ZS= 5,40 | TZS= 3,30 FH= 5,10 | SZH= 0,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,40 | KA= 0,00	EN= 46,80 | ZS= 4,44 | TZS= 0,95 FH= 1,93 | SZH= 0,07 | CK= 0,00 SÓ= 0,11 | KA= 4,80
	Német zsemle (b)	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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
	Kigyóuborka (b)	**Búzakenyér (b)**	**Zöldpaprika (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Kigyóuborka (b)**
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	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	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= 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
		Savanyú káposzta (b)		**Kaliforniai 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= 4,00 | 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= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	206,7 / 865,3	229,8 / 961,3	234,4 / 978,1	283,4 / 1185,7	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	7,60	7,98	8,68	13,20	5,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,17	1,40	4,39	0,95
Fehérje (gr):	6,70	12,14	9,76	14,20	5,31
Szénhidrát (gr):	26,08	26,63	28,65	26,09	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,48	0,11	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	96,48	186,60	219,77	182,80	11,28

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	961,6 / 4024,1	738,9 / 3091,9	926,2 / 3716,7	956,3 / 3998,6	870,5 / 3645,9
Zsír (gr):	42,97	25,41	35,09	32,41	22,95
Telített zsírsav (gr):	4,41	1,99	6,25	6,43	3,90
Fehérje (gr):	31,33	32,42	34,80	40,00	40,92
Szénhidrát (gr):	107,23	88,26	113,03	118,83	119,97
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,88	2,00	1,76	1,45	1,62
Kalcium (Mgr):	537,81	259,42	526,46	299,35	630,99

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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
	Tej (b)	**Gyümölcs tea (b)**	**Gyümölcs tea (b)**	**Gyümölcs tea (b)**	**Tej (b)**
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
	Teavaj (b)	**Zöldfűszeres vajkrém (b)**	**Padlizsánkrém (b)**	**Tökmagvas csirkehús kré**	**Baracklekvár (b)**
* Allergén	T	T	E,M	M	
** 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= 52,80 | ZS= 5,16 | TZS= 0,00 FH= 0,56 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 75,68 | ZS= 7,17 | TZS= 1,91 FH= 0,53 | SZH= 2,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,07 | KA= 4,49	EN= 85,50 | ZS= 7,19 | TZS= 1,90 FH= 3,90 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 3,54	EN= 30,45 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,09 | SZH= 7,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Kalács (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Vénusz margarin (b)**
* Allergén	E,G,T	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=139,20 | ZS= 4,20 | TZS= 2,78 FH= 3,40 | SZH=21,16 | 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= 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
		Koktélparadicsom (b)	**Póréhagyma (b)**	**Paradicsom (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén					G
** Tápanyag:	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,20 | SZH= 0,80 | 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= 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
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	189,6 / 793,7	204,9 / 857,7	214,3 / 892,9	237,9 / 995,1
Zsír (gr):	16,40	6,24	7,77	7,79	7,79
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,00	2,05	2,04	1,09
Fehérje (gr):	8,30	3,99	5,25	8,35	8,91
Szénhidrát (gr):	28,26	27,70	26,54	24,66	32,17
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,07	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	182,50	3,78	12,23	9,12	180,00

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Házi trópusi smoothie (b)	**Őszibaracklé (b)**	**Cseresznyés tejturmix (b)**	**Alma-Szilva 100% (b)**	**Málnás tejturmix (b)**
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH=12,05 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 51,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=11,85 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=141,60 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 5,05 | SZH=20,55 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 71,00 | ZS= 0,50 | TZS= 0,00 FH= 0,50 | SZH=16,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=104,14 | ZS= 4,35 | TZS= 0,00 FH= 5,10 | SZH=10,41 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
		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):	104,1 / 435,2	181,2 / 758,8	141,6 / 592,2	201,2 / 843,3	104,1 / 435,3
Zsír (gr):	4,20	2,95	4,20	3,45	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	4,36	5,05	4,86	5,10
Szénhidrát (gr):	12,05	31,73	20,55	36,33	10,41
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	180,00

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Párolt tonhalfilé (b)	**Sertés apróhús (b)**	**Pulykavagdalt (b)**	**Sertés apróhús (b)**	**Zabpelyhes húsgomb. cs**
* Allergén	H		G,E		G,E
** Tápanyag:	EN=255,96 | ZS=24,14 | TZS= 0,00 FH= 8,84 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 1,56 | KA= 0,00	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=162,12 | ZS= 9,35 | TZS= 0,00 FH=10,00 | SZH= 8,74 | CK= 0,00 SÓ= 1,08 | KA= 11,81	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= 95,19 | ZS= 1,34 | TZS= 0,00 FH=11,92 | SZH= 8,35 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 15,48
	Burgonya püré (b)	**Brokkolifőzelék (b)**	**Tökfőzelék (b)**	**Burgonya püré (b)**	**Karalábéfőzelék (b)**
* Allergén	T	G,T	T,G	T	T,G
** Tápanyag:	EN=135,95 | ZS= 4,05 | TZS= 0,00 FH= 3,55 | SZH=20,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,99 | KA= 43,35	EN=105,02 | ZS= 2,29 | TZS= 0,82 FH= 5,29 | SZH=13,72 | CK= 0,00 SÓ= 1,03 | KA= 49,80	EN=140,24 | ZS= 4,85 | TZS= 2,80 FH= 4,09 | SZH=19,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,51 | KA= 84,03	EN=135,95 | ZS= 4,05 | TZS= 0,00 FH= 3,55 | SZH=20,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,99 | KA= 43,35	EN=246,06 | ZS= 4,00 | TZS= 1,89 FH=11,41 | SZH=39,53 | CK= 0,00 SÓ= 0,51 | KA=239,77
	Alma (b)	**Körte (b)**	**Alma (b)**	**Banán (b)**	**Alma (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= 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= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	417,0 / 1745,6	285,5 / 1195,0	327,5 / 1378,7	332,0 / 1389,5	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	28,19	11,19	14,20	12,95	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,82	2,80	0,00	1,89
Fehérje (gr):	12,71	16,29	14,41	14,23	23,65
Szénhidrát (gr):	26,43	26,13	33,65	36,73	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,55	1,52	1,59	1,49	1,49
Kalcium (Mgr):	47,81	77,30	100,29	118,52	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Gyümölcs tea (b)	**Tej (b)**	**Tej (b)**	**Tej (b)**	**Gyümölcs tea (b)**
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 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
	Trappista sajtkrém (b)	**Debreceni cssonkakrém (**	**Körözött juhtúró (b)**	**Gouda sajtkrém (b)**	**Snidlinges tojáskrém (b)**
* Allergén	T		T	T	E
** Tápanyag:	EN= 77,70 | ZS= 6,90 | TZS= 0,95 FH= 3,75 | SZH= 0,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,17 | KA= 90,00	EN= 45,40 | ZS= 3,18 | TZS= 1,03 FH= 3,10 | SZH= 1,06 | CK= 0,00 SÓ= 0,48 | 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	EN= 97,00 | ZS= 8,40 | TZS= 4,25 FH= 5,10 | SZH= 0,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,42 | KA= 0,00	EN= 46,80 | ZS= 4,44 | TZS= 0,95 FH= 1,93 | SZH= 0,07 | CK= 0,00 SÓ= 0,11 | KA= 4,80
	Búzakenyér (b)	**Búzakenyér (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Rozsos baguette (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= 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
	Kigyóuborka (b)	**Savanyú káposzta (b)**	**Paradicsom (b)**	**Kigyóuborka (b)**	**Kigyóuborka (b)**
** Tápanyag:	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= 4,00 | 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= 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
Energia (KC/KJ):	203,7 / 852,7	229,8 / 961,3	237,0 / 989,0	279,2 / 1168,1	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	7,48	7,98	8,69	13,18	5,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,17	1,40	4,39	0,95
Fehérje (gr):	8,33	12,14	9,66	14,07	5,31
Szénhidrát (gr):	23,96	26,63	28,43	25,27	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,48	0,11	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	96,48	186,60	220,17	182,70	11,28

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	1022,6 / 4279,6	886,1 / 3708,9	911,0 / 3817,5	1026,7 / 4293,7	889,1 / 3724,0
Zsír (gr):	56,27	28,35	34,86	37,36	22,97
Telített zsírsav (gr):	3,87	1,99	6,25	6,44	3,93
Fehérje (gr):	33,84	36,77	34,38	41,50	42,97
Szénhidrát (gr):	90,70	112,19	109,17	122,99	122,32
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	2,71	2,00	1,76	1,96	1,62
Kalcium (Mgr):	506,78	267,68	512,69	310,34	630,99

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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

	Tej (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Gyümölcs tea (b)	Tej (b)
* Allergén	T				T
** Tápanyag:	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 84,00 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH= 7,05 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
	Teavaj (b)	**Zöldfűszeres vajkrém (b)**	**Padlizsánkrém (b)**	**Tökmagvas csirkehús kré**	**Baracklekvár (b)**
* Allergén	T	T	E,M	M	
** 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= 52,80 | ZS= 5,16 | TZS= 0,00 FH= 0,56 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 75,68 | ZS= 7,17 | TZS= 1,91 FH= 0,53 | SZH= 2,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,07 | KA= 4,49	EN= 85,50 | ZS= 7,19 | TZS= 1,90 FH= 3,90 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 3,54	EN= 30,45 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,09 | SZH= 7,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Kalács (b)	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Német zsemle (b)**	**Vénusz margarin (b)**
* Allergén	E,G,T	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=139,20 | ZS= 4,20 | TZS= 2,78 FH= 3,40 | SZH=21,16 | 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	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00
		Koktélparadicsom (b)	**Póréhagyma (b)**	**Paradicsom (b)**	**Kiskifli (b)**
* Allergén					G,T
** 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= 0,20 | SZH= 0,80 | 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= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	EN= 77,75 | ZS= 0,54 | TZS= 0,11 FH= 2,27 | SZH=15,58 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	297,8 / 1246,1	189,6 / 793,7	204,9 / 857,7	217,3 / 905,4	219,2 / 917,0
Zsír (gr):	16,40	6,24	7,77	7,92	7,77
Telített zsírsav (gr):	2,78	0,00	2,05	2,04	1,06
Fehérje (gr):	8,30	3,99	5,25	6,71	6,86
Szénhidrát (gr):	28,26	27,70	26,54	26,78	29,83
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,07	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	182,50	3,78	12,23	9,12	180,00

Tízórai

	Házi trópusi smoothie (b)	Őszibaracklé (b)	Cseresznyés tejturmix (b)	Alma-Szilva 100% (b)	Málnás tejturmix (b)
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=104,10 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 4,50 | SZH=12,05 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 51,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=11,85 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=141,60 | ZS= 4,20 | TZS= 0,00 FH= 5,05 | SZH=20,55 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 71,00 | ZS= 0,50 | TZS= 0,00 FH= 0,50 | SZH=16,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=104,14 | ZS= 4,35 | TZS= 0,00 FH= 5,10 | SZH=10,41 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00
Energia (KC/KJ):	104,1 / 435,2	51,0 / 213,0	141,6 / 592,2	71,0 / 297,5	104,1 / 435,3
Zsír (gr):	4,20	0,00	4,20	0,50	4,35
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,50	0,00	5,05	0,50	5,10
Szénhidrát (gr):	12,05	11,85	20,55	16,45	10,41
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	180,00

Ebéd

	Panírozott tőkehalfilé (b)	Sertés apróhús (b)	Pulykavagdalt (b)	Tarhonyás hús scomb (b)	Zabpelyhes húsgomb. cs
* Allergén	G,H		G,E	E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 | ZS=10,72 | TZS= 0,54 FH= 7,80 | SZH=13,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,72 | KA= 0,00	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=162,12 | ZS= 9,35 | TZS= 0,00 FH=10,00 | SZH= 8,74 | CK= 0,00 SÓ= 1,08 | KA= 11,81	EN=320,99 | ZS=10,75 | TZS= 0,00 FH=18,35 | SZH=35,19 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 47,03	EN= 95,19 | ZS= 1,34 | TZS= 0,00 FH=11,92 | SZH= 8,35 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 15,48
	Burgonya püré (b)	**Brokkolifőzelék (b)**	**Tökfőzelék (b)**	**Csemege uborka főétk. (b)**	**Karalábéfőzelék (b)**
* Allergén	T	G,T	T,G	M	T,G
** Tápanyag:	EN=135,95 | ZS= 4,05 | TZS= 0,00 FH= 3,55 | SZH=20,76 | CK= 0,00 SÓ= 0,99 | KA= 43,35	EN=105,02 | ZS= 2,29 | TZS= 0,82 FH= 5,29 | SZH=13,72 | CK= 0,00 SÓ= 1,03 | KA= 49,80	EN=140,24 | ZS= 4,85 | TZS= 2,80 FH= 4,09 | SZH=19,24 | CK= 0,00 SÓ= 0,51 | KA= 84,03	EN= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,24 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=246,06 | ZS= 4,00 | TZS= 1,89 FH=11,41 | SZH=39,53 | CK= 0,00 SÓ= 0,51 | KA=239,77
	Narancs (b)	**Alma (b)**	**Mandarin (b)**	**Narancs (b)**	**Alma (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= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	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= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	353,0 / 1477,6	268,5 / 1123,8	345,3 / 1288,7	360,2 / 1507,7	366,4 / 1536,7
Zsír (gr):	14,77	11,19	14,45	10,79	5,34
Telített zsírsav (gr):	0,54	0,82	2,80	0,00	1,89
Fehérje (gr):	11,84	16,29	14,74	19,07	23,65
Szénhidrát (gr):	40,84	22,08	37,29	43,11	53,55
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,71	1,52	1,59	0,98	1,49
Kalcium (Mgr):	78,83	69,04	114,47	82,51	259,71

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Gyümölcs tea (b)	**Tej (b)**	**Tej (b)**	**Tej (b)**	**Gyümölcs tea (b)**
* Allergén		T	T	T	
** Tápanyag:	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 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
	Trappista sajtkrém (b)	**Debreceni csirkesonka (b)**	**Körözött juhtúró (b)**	**Gouda sajt szelet (b)**	**Snidlinges tojáskrém (b)**
* Allergén	T		T	T	E
** Tápanyag:	EN= 77,70 | ZS= 6,90 | TZS= 0,95 FH= 3,75 | SZH= 0,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,17 | KA= 90,00	EN= 18,40 | ZS= 0,18 | TZS= 0,08 FH= 3,10 | SZH= 1,06 | CK= 0,00 SÓ= 0,46 | 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	EN= 70,00 | ZS= 5,40 | TZS= 3,30 FH= 5,10 | SZH= 0,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,40 | KA= 0,00	EN= 46,80 | ZS= 4,44 | TZS= 0,95 FH= 1,93 | SZH= 0,07 | CK= 0,00 SÓ= 0,11 | KA= 4,80
	Német zsemle (b)	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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
	Kigyóuborka (b)	**Búzakenyér (b)**	**Zöldpaprika (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Kigyóuborka (b)**
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	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	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= 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
		Savanyú káposzta (b)		**Kaliforniai 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= 4,00 | 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= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	206,7 / 865,3	229,8 / 961,3	234,4 / 978,1	283,4 / 1185,7	180,8 / 757,0
Zsír (gr):	7,60	7,98	8,68	13,20	5,50
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,17	1,40	4,39	0,95
Fehérje (gr):	6,70	12,14	9,76	14,20	5,31
Szénhidrát (gr):	26,08	26,63	28,65	26,09	26,19
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,17	0,48	0,11	0,42	0,11
Kalcium (Mgr):	96,48	186,60	219,77	182,80	11,28

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	961,6 / 4024,1	738,9 / 3091,9	926,2 / 3716,7	931,9 / 3896,3	870,5 / 3645,9
Zsír (gr):	42,97	25,41	35,09	32,41	22,95
Telített zsírsav (gr):	4,41	1,99	6,25	6,43	3,90
Fehérje (gr):	31,33	32,42	34,80	40,49	40,92
Szénhidrát (gr):	107,23	88,26	113,03	112,43	119,97
Cukor (gr):	6,00	5,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr):	1,88	2,00	1,76	1,45	1,62
Kalcium (Mgr):	537,81	259,42	526,46	274,43	630,99

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Mandulás növényi ital (d)	**Gyümölcs tea (b)**	**Gyümölcs tea (b)**	**Gyümölcs tea (b)**	**Mandulás növényi ital (d)**
** 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= 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
	Baracklekvár db (b)	**Violife növényi sajtkrém (**	**Padlizsánkrém (b)**	**Tökmagvas csirkehús kré**	**Baracklekvár (b)**
* Allergén			E,M	M	
** 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= 76,80 | ZS= 6,80 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 3,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 75,68 | ZS= 7,17 | TZS= 1,91 FH= 0,53 | SZH= 2,17 | CK= 0,00 SÓ= 0,07 | KA= 4,49	EN= 85,50 | ZS= 7,19 | TZS= 1,90 FH= 3,90 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,05 | KA= 3,54	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)	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Német zsemle (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=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	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)	**Koktélparadicsom (b)**	**Póréhagyma (b)**	**Paradicsom (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= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,20 | SZH= 0,80 | 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= 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
Energia (KC/KJ):	151,4 / 634,6	213,6 / 894,1	204,9 / 857,7	217,3 / 905,4	181,9 / 762,1
Zsír (gr):	5,76	7,88	7,77	7,92	5,79
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,95	2,05	2,04	1,09
Fehérje (gr):	5,32	3,43	5,25	6,71	5,41
Szénhidrát (gr):	17,92	30,46	26,54	26,78	25,12
Cukor (gr):	0,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,07	0,05	0,02
Kalcium (Mgr):	0,00	3,78	12,23	9,12	0,00

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Házi trópusi rizstejturmix (	**Őszibaracklé (b)**	**Cseresznyés tejturmix (d)**	**Alma-Szilva 100% (b)**	**Málnás rizstejturmix (d)**
** 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= 51,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=11,85 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=152,10 | ZS= 1,58 | TZS= 0,00 FH= 0,82 | SZH=33,45 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=180,00	EN= 71,00 | ZS= 0,50 | TZS= 0,00 FH= 0,50 | SZH=16,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=146,63 | ZS= 1,73 | TZS= 0,00 FH= 0,87 | SZH=30,68 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=213,55
Energia (KC/KJ):	130,6 / 547,2	51,0 / 213,0	152,1 / 637,2	71,0 / 297,5	146,6 / 614,2
Zsír (gr):	1,58	0,00	1,58	0,50	1,73
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,27	0,00	0,82	0,50	0,87
Szénhidrát (gr):	28,95	11,85	33,45	16,45	30,68
Cukor (gr):	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	180,00	0,00	213,55

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Panírozott tőkehalfilé (b)	**Sertés apróhús (b)**	**Pulykavagdalt (b)**	**Tarhonyás hús scomb (b)**	**Zabpelyhes húsgomb. cs**
* Allergén	G,H		G,E	E,G	G,E
** Tápanyag:	EN=183,80 | ZS=10,72 | TZS= 0,54 FH= 7,80 | SZH=13,20 | CK= 0,00 SÓ= 0,72 | KA= 0,00	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=162,12 | ZS= 9,35 | TZS= 0,00 FH=10,00 | SZH= 8,74 | CK= 0,00 SÓ= 1,08 | KA= 11,81	EN=320,99 | ZS=10,75 | TZS= 0,00 FH=18,35 | SZH=35,19 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 47,03	EN= 95,19 | ZS= 1,34 | TZS= 0,00 FH=11,92 | SZH= 8,35 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 15,48
	Burgonya püré rizstejjel (d	**Brokkolifőzelék (d)**	**Tökfőzelék (d)**	**Csemege uborka főétk. (b)**	**Karalábéfőzelék (d)**
* Allergén		G	G	M	G
** Tápanyag:	EN=138,30 | ZS= 3,53 | TZS= 0,95 FH= 2,68 | SZH=23,31 | CK= 0,00 SÓ= 1,00 | KA= 43,35	EN=115,50 | ZS= 1,41 | TZS= 0,15 FH= 5,22 | SZH=18,03 | CK= 0,00 SÓ= 1,03 | KA= 85,80	EN=119,14 | ZS= 0,81 | TZS= 0,00 FH= 3,08 | SZH=24,19 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 94,03	EN= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,24 | SZH= 1,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=229,56 | ZS= 1,33 | TZS= 0,00 FH=10,61 | SZH=42,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA=252,72
	Narancs (b)	**Alma (b)**	**Mandarin (b)**	**Banán (b)**	**Alma (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= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46	EN= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 25,11 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,32 | SZH= 5,67 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,46
Energia (KC/KJ):	355,3 / 1487,6	279,0 / 1168,3	324,2 / 1193,1	384,6 / 1610,0	349,9 / 1464,8
Zsír (gr):	14,25	10,30	10,41	10,79	2,67
Telített zsírsav (gr):	1,49	0,15	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	10,97	16,22	13,73	18,59	22,85
Szénhidrát (gr):	43,39	26,39	42,24	49,51	56,28
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,72	1,52	2,06	0,98	1,47
Kalcium (Mgr):	78,83	105,04	124,47	107,42	272,66

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Gyümölcs tea (b)	**Mandulás növényi ital (d)**	**Mandulás növényi ital (d)**	**Mandulás növényi ital (d)**	**Gyümölcs tea (b)**
** Tápanyag:	EN= 27,79 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 5,62 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,78	EN= 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
	Violife növényi sajtkrém (	**Debreceni csirkesonka (b)**	**Sonkakrém (b)**	**Violife növényi sajt szelet**	**Snidlinges tojáskrém (b)**
* Allergén					E
** Tápanyag:	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= 18,40 | ZS= 0,18 | TZS= 0,08 FH= 3,10 | SZH= 1,06 | CK= 0,00 SÓ= 0,46 | KA= 0,00	EN= 56,00 | ZS= 4,40 | TZS= 1,51 FH= 3,80 | SZH= 0,30 | CK= 0,00 SÓ= 0,50 | KA= 0,00	EN= 49,80 | ZS= 3,80 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 3,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 46,80 | ZS= 4,44 | TZS= 0,95 FH= 1,93 | SZH= 0,07 | CK= 0,00 SÓ= 0,11 | KA= 4,80
	Német zsemle (b)	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Rozsos baguette (b)**
* Allergén	G		G		G
** Tápanyag:	EN= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 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

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kigyóuborka (b)	**Búzakenyér (b)**	**Zöldpaprika (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Kigyóuborka (b)**
* Allergén	G		G	
** Tápanyag: 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	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= 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
	Savanyú káposzta (b)		**Kaliforniai 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= 4,00 | 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= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 205,8 / 861,4	173,8 / 728,3	190,4 / 798,0	207,2 / 868,1	180,8 / 757,0
Zsír (gr): 7,50	5,98	7,67	9,60	5,50
Telített zsírsav (gr): 1,09	1,17	1,51	1,09	0,95
Fehérje (gr): 2,95	8,64	8,04	5,60	5,31
Szénhidrát (gr): 29,71	19,58	20,84	22,80	26,19
Cukor (gr): 5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr): 0,02	0,48	0,50	0,02	0,11
Kalcium (Mgr): 6,48	6,60	1,40	2,80	11,28

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ): 843,1 / 3530,8	717,4 / 3003,7	871,6 / 3485,9	880,1 / 3681,0	859,1 / 3598,1
Zsír (gr): 29,08	24,16	27,42	28,81	15,68
Telített zsírsav (gr): 3,67	2,27	3,56	3,13	2,04
Fehérje (gr): 19,50	28,29	27,84	31,40	34,44
Szénhidrát (gr): 119,98	88,28	123,08	115,54	138,27
Cukor (gr): 6,00	5,00	6,00	5,00	6,00
össz.Só (gr): 1,75	2,01	2,63	1,05	1,60
Kalcium (Mgr): 265,31	115,42	318,10	119,35	497,49

(*) 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

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető