Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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

	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
	Csurgatott méz (b)	**Kapros túrókrém (b)**	**Csicseriborsókrém (b)**	**Pannónia sajtszelet (b)**	**Főtt tojás karika (b)**
* Allergén		T	M	T	E
** 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= 32,40 | ZS= 2,05 | TZS= 0,70 FH= 2,56 | SZH= 0,64 | CK= 0,00 SÓ= 0,10 | KA= 18,50	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= 72,40 | ZS= 5,60 | TZS= 3,80 FH= 5,40 | SZH= 0,10 | CK= 0,00 SÓ= 0,16 | 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
	Vénusz margarin (b)	**Kiskifli (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Vénusz margarin (b)**
* Allergén		G,T	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= 77,75 | ZS= 0,54 | TZS= 0,11 FH= 2,27 | SZH=15,58 | 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= 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
	Búzakenyér (b)	**Kaliforniai paprika (b)**	**Póréhagyma (b)**	**Német zsemle (b)**	**Kiskifli (b)**
* Allergén	G			G	G,T
** 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= 5,02 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,29 | SZH= 0,83 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,96	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= 77,75 | ZS= 0,54 | TZS= 0,11 FH= 2,27 | SZH=15,58 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
				Jégretek (b)	**Koktélparadicsom (b)**
** Tápanyag:	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,22 | 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= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	223,9 / 936,7	143,9 / 604,4	169,1 / 703,9	230,8 / 966,1	226,4 / 946,9
Zsír (gr):	7,76	2,63	1,37	9,32	10,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,81	0,00	4,89	1,06
Fehérje (gr):	8,82	5,22	4,45	8,38	10,19
Szénhidrát (gr):	29,02	22,92	31,25	26,56	23,55
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,10	0,52	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	25,08	11,62	7,44	188,00

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Barackos tejturmix (b)	**Multivitamin 100% (b)**	**Actimel (b)**	**Ananászlé 100% (b)**	**Passziógyümölcsös tejtur**
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 | ZS= 4,22 | TZS= 0,00 FH= 4,73 | SZH=15,33 | CK= 1,00 SÓ= 0,01 | KA=180,00	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=18,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 76,00 | ZS= 1,50 | TZS= 0,00 FH= 2,80 | SZH=12,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=120,00	EN= 81,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,60 | SZH=18,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=106,91 | ZS= 2,80 | TZS= 0,00 FH= 3,33 | SZH=16,56 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=133,42
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	81,0 / 339,0	106,9 / 447,0
Zsír (gr):	4,22	0,15	1,50	0,15	2,80
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,15	2,80	0,60	3,33
Szénhidrát (gr):	15,33	18,00	12,00	18,45	16,56
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	120,00	0,00	133,42

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Reszelt sajt feltét (b)	**Grill csirkecomb filé (b)**	**Frankfurti leves (b)**	**Sült sertéskaraj (b)**	**Zöldborsós csirkemájrizot**
* Allergén	T		T,G		T
** Tápanyag:	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= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN=182,41 | ZS=13,11 | TZS= 5,38 FH= 7,26 | SZH= 8,22 | CK= 0,00 SÓ= 1,80 | KA= 38,04	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=329,61 | ZS=13,20 | TZS= 0,00 FH=21,61 | SZH=29,20 | CK= 0,00 SÓ= 1,18 | KA=177,98
	Finomfőzelék (b)	**Zellerfőzelék (b)**	**Piskótakocka csokiöntette**	**Harmónia főzelék (b)**	**Narancs (b)**
* Allergén	G,T	T,G,Z	G,E,T	G,T	
** Tápanyag:	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=150,55 | ZS= 3,45 | TZS= 1,75 FH= 4,78 | SZH=24,35 | CK= 0,00 SÓ= 1,01 | KA= 55,20	EN=219,89 | ZS= 5,13 | TZS= 0,00 FH= 7,50 | SZH=35,58 | CK=20,00 SÓ= 0,01 | KA=128,89	EN= 95,55 | ZS= 1,22 | TZS= 0,00 FH= 2,22 | SZH=10,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 37,30	EN= 33,21 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,49 | SZH= 6,89 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 35,48
	Alma (b)	**Mandarin (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= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	255,8 / 998,1	239,9 / 841,1	402,3 / 1679,0	301,0 / 1259,8	362,8 / 1517,5
Zsír (gr):	9,15	8,59	18,24	10,99	13,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,75	5,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,58	5,42	14,76	14,93	22,10
Szénhidrát (gr):	28,79	33,66	43,79	25,20	36,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,50	1,80	1,47	1,18
Kalcium (Mgr):	221,76	73,83	166,93	110,56	213,46

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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

	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
	Borjúmájas Pick (b)	**Nosztalgia párizsi (b)**	**Natúr vajkrém (b)**	**Csirkemell sonka Efef (b)**	**Rio mare tonhalkrém (b)**
* Allergén	S,T	S	T		M,H
** Tápanyag:	EN= 49,95 | ZS= 4,65 | TZS= 1,95 FH= 1,80 | SZH= 0,21 | CK= 0,00 SÓ= 0,27 | KA= 0,00	EN= 36,60 | ZS= 3,30 | TZS= 0,00 FH= 1,65 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 77,00 | ZS= 8,00 | TZS= 0,00 FH= 0,46 | SZH= 0,98 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 15,75 | ZS= 0,42 | TZS= 0,00 FH= 2,85 | SZH= 0,14 | CK= 0,00 SÓ= 0,33 | KA= 0,00	EN=108,20 | ZS=10,05 | TZS= 1,83 FH= 3,91 | SZH= 0,47 | CK= 0,00 SÓ= 0,20 | KA= 1,37
	Búzakenyér (b)	**Vénusz margarin (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén	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= 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	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)	**Rozsos baguette (b)**	**Kigyóuborka (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Kigyóuborka (b)**
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | 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=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | 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
		Paradicsom (b)		**Zöldpaprika (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= 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

Energia (KC/KJ):	178,1 / 745,8	256,6 / 1073,6	259,2 / 1084,5	233,2 / 975,6	234,2 / 978,6
Zsír (gr):	5,25	11,58	12,78	8,69	10,63
Telített zsírsav (gr):	2,09	0,95	0,14	0,95	1,97
Fehérje (gr):	6,45	9,29	9,43	10,59	8,49
Szénhidrát (gr):	24,35	27,45	26,20	27,73	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,27	0,02	0,00	0,35	0,20
Kalcium (Mgr):	10,38	181,80	182,70	181,40	7,85

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	773,0 / 3161,7	709,4 / 2808,6	906,6 / 3785,4	846,0 / 3540,5	930,3 / 3890,0
Zsír (gr):	26,37	22,95	33,88	29,15	36,81
Telített zsírsav (gr):	3,19	3,51	5,52	5,84	3,03
Fehérje (gr):	33,57	20,08	31,44	34,50	44,10
Szénhidrát (gr):	97,49	102,02	113,25	97,93	100,45
Cukor (gr):	9,50	5,00	25,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,09	1,62	2,32	1,99	1,40
Kalcium (Mgr):	592,14	280,71	481,24	299,40	542,72

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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
	Csurgatott méz (b)	**Kapros túrókrém (b)**	**Csicseriborsókrém (b)**	**Pannónia sajtkrém (b)**	**Tojáskrém (b)**
* Allergén		T	M	T	M,E
** 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= 32,40 | ZS= 2,05 | TZS= 0,70 FH= 2,56 | SZH= 0,64 | CK= 0,00 SÓ= 0,10 | KA= 18,50	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=126,40 | ZS=11,60 | TZS= 5,70 FH= 5,40 | SZH= 0,10 | CK= 0,00 SÓ= 0,19 | 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
	Vénusz margarin (b)	**Búzakenyér (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén		G	G	G	G
** Tápanyag:	EN= 27,00 | ZS= 3,00 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 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= 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)	**Kigyóuborka (b)**	**Paradicsom (b)**	**Jégretek (b)**	**Koktélparadicsom (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= 1,80 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	EN= 4,60 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,02 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 1,80	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= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	223,9 / 936,7	158,4 / 665,0	168,7 / 702,1	254,8 / 1066,6	260,0 / 1083,5
Zsír (gr):	7,76	2,63	1,37	12,19	12,29
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,84	0,00	5,84	2,04
Fehérje (gr):	8,82	7,13	4,18	10,02	11,01
Szénhidrát (gr):	29,02	24,44	30,50	24,44	25,94
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,10	0,52	0,19	0,05
Kalcium (Mgr):	180,00	24,98	9,46	7,44	184,80

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Barackos tejturmix (b)	**Multivitamin 100% (b)**	**Actimel (b)**	**Ananászlé 100% (b)**	**Passziógyümölcsös tejtur**
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 | ZS= 4,22 | TZS= 0,00 FH= 4,73 | SZH=15,33 | CK= 1,00 SÓ= 0,01 | KA=180,00	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=18,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 76,00 | ZS= 1,50 | TZS= 0,00 FH= 2,80 | SZH=12,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=120,00	EN= 81,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,60 | SZH=18,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=106,91 | ZS= 2,80 | TZS= 0,00 FH= 3,33 | SZH=16,56 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=133,42
		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):	115,1 / 481,2	199,2 / 835,3	76,0 / 318,0	211,2 / 884,8	106,9 / 447,0
Zsír (gr):	4,22	3,10	1,50	3,10	2,80
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	4,51	2,80	4,96	3,33
Szénhidrát (gr):	15,33	37,88	12,00	38,33	16,56
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	120,00	0,00	133,42

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Reszelt sajt feltét (b)	**Grill csirkecomb filé (b)**	**Főtt virsli (b)**	**Sült sertéskaraj (b)**	**Párolt csirkemáj (b)**
* Allergén	T				
** Tápanyag:	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= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN=137,10 | ZS=11,40 | TZS= 4,69 FH= 7,90 | SZH= 0,61 | CK= 0,00 SÓ= 1,23 | KA= 0,00	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=125,30 | ZS= 7,08 | TZS= 0,00 FH=11,87 | SZH= 2,52 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 2,73
	Finomfőzelék (b)	**Zellerfőzelék (b)**	**Kelkáposzta főzelék (b)**	**Harmónia főzelék (b)**	**Zöldborsófőzelék (b)**
* Allergén	G,T	T,G,Z	G	G,T	G,T
** Tápanyag:	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=150,55 | ZS= 3,45 | TZS= 1,75 FH= 4,78 | SZH=24,35 | CK= 0,00 SÓ= 1,01 | KA= 55,20	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= 95,55 | ZS= 1,22 | TZS= 0,00 FH= 2,22 | SZH=10,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 37,30	EN=130,35 | ZS= 1,75 | TZS= 0,00 FH= 8,24 | SZH=16,03 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 85,85
	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):	255,8 / 998,1	239,1 / 1002,2	301,8 / 1263,7	301,0 / 1259,8	280,8 / 1173,1
Zsír (gr):	9,15	8,35	16,70	10,99	8,83
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,75	4,69	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,58	5,10	12,78	14,93	20,43
Szénhidrát (gr):	28,79	34,07	23,55	25,20	24,21
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,50	1,72	1,47	1,47
Kalcium (Mgr):	221,76	67,92	46,93	110,56	93,04

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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
	Borjúmájas Pick (b)	**Nosztalgia párizsi krém (b**	**Natúr vajkrém (b)**	**Csirkemell sonka krém (b)**	**Rio mare tonhalkrém (b)**
* Allergén	S,T	S	T		M,H
** Tápanyag:	EN= 49,95 | ZS= 4,65 | TZS= 1,95 FH= 1,80 | SZH= 0,21 | CK= 0,00 SÓ= 0,27 | KA= 0,00	EN= 63,60 | ZS= 6,30 | TZS= 0,95 FH= 1,65 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | KA= 0,00	EN= 77,00 | ZS= 8,00 | TZS= 0,00 FH= 0,46 | SZH= 0,98 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	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=108,20 | ZS=10,05 | TZS= 1,83 FH= 3,91 | SZH= 0,47 | CK= 0,00 SÓ= 0,20 | KA= 1,37
	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)**	**Kigyóuborka (b)**	**Zöldpaprika (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= 1,80 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH= 0,26 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	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
Energia (KC/KJ):	178,1 / 745,8	256,6 / 1073,6	259,2 / 1084,5	233,2 / 975,6	234,2 / 978,6
Zsír (gr):	5,25	11,58	12,78	8,69	10,63
Telített zsírsav (gr):	2,09	0,95	0,14	0,95	1,97
Fehérje (gr):	6,45	9,29	9,43	10,59	8,49
Szénhidrát (gr):	24,35	27,45	26,20	27,73	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,27	0,02	0,00	0,35	0,20
Kalcium (Mgr):	10,38	181,80	182,70	181,40	7,85

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	773,0 / 3161,7	853,3 / 3576,0	805,7 / 3368,3	1000,2 / 4186,7	881,8 / 3682,2
Zsír (gr):	26,37	25,65	32,35	34,97	34,55
Telített zsírsav (gr):	3,19	3,54	4,83	6,79	4,02
Fehérje (gr):	33,57	26,03	29,20	40,49	43,25
Szénhidrát (gr):	97,49	123,83	92,25	115,69	90,98
Cukor (gr):	9,50	5,00	5,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,09	1,62	2,24	2,01	1,73
Kalcium (Mgr):	592,14	274,70	359,09	299,40	419,10

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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
	Csurgatott méz (b)	**Kapros túrókrém (b)**	**Csicseriborsókrém (b)**	**Pannónia sajtszelet (b)**	**Főtt tojás karika (b)**
* Allergén		T	M	T	E
** 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= 32,40 | ZS= 2,05 | TZS= 0,70 FH= 2,56 | SZH= 0,64 | CK= 0,00 SÓ= 0,10 | KA= 18,50	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= 72,40 | ZS= 5,60 | TZS= 3,80 FH= 5,40 | SZH= 0,10 | CK= 0,00 SÓ= 0,16 | 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
	Vénusz margarin (b)	**Kiskifli (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Vénusz margarin (b)**
* Allergén		G,T	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= 77,75 | ZS= 0,54 | TZS= 0,11 FH= 2,27 | SZH=15,58 | 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= 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
	Búzakenyér (b)	**Kaliforniai paprika (b)**	**Póréhagyma (b)**	**Német zsemle (b)**	**Kiskifli (b)**
* Allergén	G			G	G,T
** 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= 5,02 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,29 | SZH= 0,83 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 3,96	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= 77,75 | ZS= 0,54 | TZS= 0,11 FH= 2,27 | SZH=15,58 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
				Jégretek (b)	**Koktélparadicsom (b)**
** Tápanyag:	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,22 | 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= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	223,9 / 936,7	143,9 / 604,4	169,1 / 703,9	230,8 / 966,1	226,4 / 946,9
Zsír (gr):	7,76	2,63	1,37	9,32	10,18
Telített zsírsav (gr):	1,09	0,81	0,00	4,89	1,06
Fehérje (gr):	8,82	5,22	4,45	8,38	10,19
Szénhidrát (gr):	29,02	22,92	31,25	26,56	23,55
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,10	0,52	0,17	0,02
Kalcium (Mgr):	180,00	25,08	11,62	7,44	188,00

Tízórai

	Barackos tejturmix (b)	Multivitamin 100% (b)	Actimel (b)	Ananászlé 100% (b)	Passziógyümölcsös tejtur
* Allergén	T		T		T
** Tápanyag:	EN=115,10 | ZS= 4,22 | TZS= 0,00 FH= 4,73 | SZH=15,33 | CK= 1,00 SÓ= 0,01 | KA=180,00	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=18,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 76,00 | ZS= 1,50 | TZS= 0,00 FH= 2,80 | SZH=12,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=120,00	EN= 81,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,60 | SZH=18,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=106,91 | ZS= 2,80 | TZS= 0,00 FH= 3,33 | SZH=16,56 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=133,42
Energia (KC/KJ):	115,1 / 481,2	69,0 / 289,5	76,0 / 318,0	81,0 / 339,0	106,9 / 447,0
Zsír (gr):	4,22	0,15	1,50	0,15	2,80
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,73	0,15	2,80	0,60	3,33
Szénhidrát (gr):	15,33	18,00	12,00	18,45	16,56
Cukor (gr):	1,00	0,00	0,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	120,00	0,00	133,42

Ebéd

	Reszelt sajt feltét (b)	Grill csirkecomb filé (b)	Frankfurti leves (b)	Sült sertéskaraj (b)	Zöldborsós csirkemájrizot
* Allergén	T		T,G		T
** Tápanyag:	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= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN=182,41 | ZS=13,11 | TZS= 5,38 FH= 7,26 | SZH= 8,22 | CK= 0,00 SÓ= 1,80 | KA= 38,04	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=329,61 | ZS=13,20 | TZS= 0,00 FH=21,61 | SZH=29,20 | CK= 0,00 SÓ= 1,18 | KA=177,98
	Finomfőzelék (b)	**Zellerfőzelék (b)**	**Piskótakocka csokiöntette**	**Harmónia főzelék (b)**	**Narancs (b)**
* Allergén	G,T	T,G,Z	G,E,T	G,T	
** Tápanyag:	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=150,55 | ZS= 3,45 | TZS= 1,75 FH= 4,78 | SZH=24,35 | CK= 0,00 SÓ= 1,01 | KA= 55,20	EN=219,89 | ZS= 5,13 | TZS= 0,00 FH= 7,50 | SZH=35,58 | CK=20,00 SÓ= 0,01 | KA=128,89	EN= 95,55 | ZS= 1,22 | TZS= 0,00 FH= 2,22 | SZH=10,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 37,30	EN= 33,21 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,49 | SZH= 6,89 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 35,48
	Alma (b)	**Mandarin (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= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=18,63	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= 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):	255,8 / 998,1	239,9 / 841,1	402,3 / 1679,0	268,5 / 1123,7	362,8 / 1517,5
Zsír (gr):	9,15	8,59	18,24	10,99	13,20
Telített zsírsav (gr):	0,00	1,75	5,38	0,00	0,00
Fehérje (gr):	13,58	5,42	14,76	15,25	22,10
Szénhidrát (gr):	28,79	33,66	43,79	17,58	36,08
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,79	1,50	1,80	1,47	1,18
Kalcium (Mgr):	221,76	73,83	166,93	54,62	213,46

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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
	Borjúmájas Pick (b)	**Nosztalgia párizsi (b)**	**Natúr vajkrém (b)**	**Csirkemell sonka Efef (b)**	**Rio mare tonhalkrém (b)**
* Allergén	S,T	S	T		M,H
** Tápanyag:	EN= 49,95 | ZS= 4,65 | TZS= 1,95 FH= 1,80 | SZH= 0,21 | CK= 0,00 SÓ= 0,27 | KA= 0,00	EN= 36,60 | ZS= 3,30 | TZS= 0,00 FH= 1,65 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 77,00 | ZS= 8,00 | TZS= 0,00 FH= 0,46 | SZH= 0,98 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 15,75 | ZS= 0,42 | TZS= 0,00 FH= 2,85 | SZH= 0,14 | CK= 0,00 SÓ= 0,33 | KA= 0,00	EN=108,20 | ZS=10,05 | TZS= 1,83 FH= 3,91 | SZH= 0,47 | CK= 0,00 SÓ= 0,20 | KA= 1,37
	Búzakenyér (b)	**Vénusz margarin (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén	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= 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	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)	**Rozsos baguette (b)**	**Kigyóuborka (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Kigyóuborka (b)**
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | 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=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | 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
		Paradicsom (b)		**Zöldpaprika (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= 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
Energia (KC/KJ):	178,1 / 745,8	256,6 / 1073,6	259,2 / 1084,5	233,2 / 975,6	234,2 / 978,6
Zsír (gr):	5,25	11,58	12,78	8,69	10,63
Telített zsírsav (gr):	2,09	0,95	0,14	0,95	1,97
Fehérje (gr):	6,45	9,29	9,43	10,59	8,49
Szénhidrát (gr):	24,35	27,45	26,20	27,73	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,27	0,02	0,00	0,35	0,20
Kalcium (Mgr):	10,38	181,80	182,70	181,40	7,85

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	773,0 / 3161,7	709,4 / 2808,6	906,6 / 3785,4	813,5 / 3404,4	930,3 / 3890,0
Zsír (gr):	26,37	22,95	33,88	29,15	36,81
Telített zsírsav (gr):	3,19	3,51	5,52	5,84	3,03
Fehérje (gr):	33,57	20,08	31,44	34,83	44,10
Szénhidrát (gr):	97,49	102,02	113,25	90,31	100,45
Cukor (gr):	9,50	5,00	25,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,09	1,62	2,32	1,99	1,40
Kalcium (Mgr):	592,14	280,71	481,24	243,47	542,72

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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
	Csurgatott méz (b)	**Violife növényi sajtkrém (**	**Csicseriborsókrém (b)**	**Violife növényi sajt szelet**	**Főtt tojás karika (b)**
* Allergén			M		E
** 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= 76,80 | ZS= 6,80 | TZS= 0,95 FH= 0,00 | SZH= 3,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,02 | 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= 49,80 | ZS= 3,80 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 3,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 33,00 | ZS= 2,40 | TZS= 0,00 FH= 3,22 | SZH= 0,12 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 8,00
	Vénusz margarin (b)	**Búzakenyér (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Vénusz margarin (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=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
	Búzakenyér (b)	**Kaliforniai paprika (b)**	**Póréhagyma (b)**	**Német zsemle (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén	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= 6,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,28 | SZH= 1,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,80	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= 99,40 | ZS= 0,69 | TZS= 0,14 FH= 2,69 | SZH=20,04 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 96,40 | ZS= 0,56 | TZS= 0,14 FH= 4,32 | SZH=17,92 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
				Jégretek (b)	**Koktélparadicsom (b)**
** Tápanyag:	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 4,22 | 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= 0,20 | SZH= 0,80 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	167,9 / 703,7	207,0 / 866,4	169,1 / 703,9	208,2 / 871,5	189,0 / 792,0
Zsír (gr):	5,76	7,40	1,37	7,52	8,20
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	0,00	1,09	1,09
Fehérje (gr):	5,32	4,71	4,45	2,98	8,74
Szénhidrát (gr):	21,97	28,42	31,25	30,26	18,84
Cukor (gr):	3,50	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,52	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	0,00	6,58	11,62	7,44	8,00

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Barackos rizstejturmix (d)	**Multivitamin 100% (b)**	**Banános rizstejturmix (d)**	**Ananászlé 100% (b)**	**Passziógyümölcsös tejtur**
** Tápanyag:	EN=129,70 | ZS= 1,59 | TZS= 0,00 FH= 0,50 | SZH=29,23 | CK= 2,00 SÓ= 0,01 | KA=180,00	EN= 69,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,15 | SZH=18,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=130,63 | ZS= 1,58 | TZS= 0,00 FH= 0,27 | SZH=28,33 | CK= 1,00 SÓ= 0,00 | KA=213,55	EN= 81,00 | ZS= 0,15 | TZS= 0,00 FH= 0,60 | SZH=18,45 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=113,91 | ZS= 1,05 | TZS= 0,00 FH= 0,51 | SZH=25,16 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA=133,42
Energia (KC/KJ):	129,7 / 543,3	69,0 / 289,5	130,6 / 547,2	81,0 / 339,0	113,9 / 477,0
Zsír (gr):	1,59	0,15	1,58	0,15	1,05
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,50	0,15	0,27	0,60	0,51
Szénhidrát (gr):	29,23	18,00	28,33	18,45	25,16
Cukor (gr):	2,00	0,00	1,00	0,00	6,00
össz.Só (gr):	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	180,00	0,00	213,55	0,00	133,42

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Violife növényi sajt szelet	**Grill csirkecomb filé (b)**	**Frankfurti leves (d)**	**Sült sertéskaraj (b)**	**Zöldborsós csirkemájrizot**
* Allergén			G		
** Tápanyag:	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= 46,40 | ZS= 4,90 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 0,00	EN=167,11 | ZS=10,37 | TZS= 3,28 FH= 6,93 | SZH=10,97 | CK= 0,00 SÓ= 1,78 | KA= 48,54	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=328,30 | ZS=12,19 | TZS= 0,00 FH=18,85 | SZH=33,52 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 60,03
	Finomfőzelék (d)	**Zellerfőzelék (d)**	**Piskótakocka csokiöntette**	**Harmónia főzelék (d)**	**Narancs (b)**
* Allergén	G	G,Z	G,E	G	
** Tápanyag:	EN=209,25 | ZS= 1,70 | TZS= 0,00 FH= 6,38 | SZH=41,25 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA=170,95	EN=142,20 | ZS= 0,92 | TZS= 0,00 FH= 3,63 | SZH=29,16 | CK= 0,00 SÓ= 0,98 | KA= 84,70	EN=257,85 | ZS= 3,38 | TZS= 0,00 FH= 4,73 | SZH=51,83 | CK=20,00 SÓ= 0,05 | KA=128,89	EN= 97,65 | ZS= 0,70 | TZS= 0,00 FH= 1,37 | SZH=13,50 | CK= 0,00 SÓ= 0,49 | KA= 37,30	EN= 33,21 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,49 | SZH= 6,89 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 35,48
	Alma (b)	**Mandarin (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= 42,93 | ZS= 0,24 | TZS= 0,00 FH= 0,65 | SZH= 9,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 18,63	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 57,65 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH=13,29 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 60,39	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	284,2 / 1102,5	231,5 / 804,9	425,0 / 1675,9	303,1 / 1268,8	361,5 / 1511,9
Zsír (gr):	5,50	6,06	13,75	10,46	12,19
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00
Fehérje (gr):	6,70	4,28	11,65	14,08	19,34
Szénhidrát (gr):	50,72	38,48	62,80	27,78	40,40
Cukor (gr):	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,98	1,47	1,84	1,47	0,98
Kalcium (Mgr):	175,41	103,33	177,43	110,56	95,51

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.11.02)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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

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
	Nádudvari kenőmájas (b)	**Nosztalgia párizsi (b)**	**Sonkakrém (b)**	**Csirkemell sonka Efef (b)**	**Rio mare tonhalkrém (b)**
* Allergén	S	S			M,H
** 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= 36,60 | ZS= 3,30 | TZS= 0,00 FH= 1,65 | SZH= 0,08 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | 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= 15,75 | ZS= 0,42 | TZS= 0,00 FH= 2,85 | SZH= 0,14 | CK= 0,00 SÓ= 0,33 | KA= 0,00	EN=108,20 | ZS=10,05 | TZS= 1,83 FH= 3,91 | SZH= 0,47 | CK= 0,00 SÓ= 0,20 | KA= 1,37
	Búzakenyér (b)	**Vénusz margarin (b)**	**Búzakenyér (b)**	**Vénusz margarin (b)**	**Búzakenyér (b)**
* Allergén	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= 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	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)	**Rozsos baguette (b)**	**Kigyóuborka (b)**	**Rozsos baguette (b)**	**Kigyóuborka (b)**
* Allergén		G		G	
** Tápanyag:	EN= 4,00 | ZS= 0,04 | TZS= 0,00 FH= 0,22 | SZH= 0,60 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 6,60	EN=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | 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=104,40 | ZS= 1,04 | TZS= 0,00 FH= 3,12 | SZH=20,24 | 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
		Paradicsom (b)		**Zöldpaprika (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= 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
Energia (KC/KJ):	154,0 / 644,7	200,6 / 840,6	182,2 / 763,5	177,2 / 742,6	234,2 / 978,6
Zsír (gr):	2,90	9,58	7,18	6,69	10,63
Telített zsírsav (gr):	0,14	0,95	1,65	0,95	1,97
Fehérje (gr):	5,85	5,79	9,27	7,09	8,49
Szénhidrát (gr):	24,23	20,40	18,48	20,68	24,27
Cukor (gr):	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00
össz.Só (gr):	0,18	0,02	0,50	0,35	0,20
Kalcium (Mgr):	10,38	1,80	2,70	1,40	7,85

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	735,8 / 2994,2	708,1 / 2801,4	906,9 / 3690,6	769,5 / 3221,9	898,6 / 3759,5
Zsír (gr):	15,75	23,19	23,87	24,83	32,07
Telített zsírsav (gr):	1,24	2,04	4,93	2,04	3,07
Fehérje (gr):	18,36	14,93	25,65	24,76	37,07
Szénhidrát (gr):	126,14	105,29	140,85	97,16	108,67
Cukor (gr):	10,50	5,00	26,00	5,00	11,00
össz.Só (gr):	1,19	1,50	2,85	1,83	1,20
Kalcium (Mgr):	365,79	111,71	405,29	119,40	244,77

Dietetikus | Bölcsődevezető | Egyesített Bölcsődevezető