

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoede 1)

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bőlcsoede
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

Tej 2,8% A:=(Tej) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Teavaj A:=(Tej) Energia: 57 (Kcal) 237 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kométa pulykamell sonka A:=(Energia: 21 (Kcal) 89 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körözött A:=(Tej) Energia: 33 (Kcal) 138 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zala felvágott A:=(Energia: 35 (Kcal) 145 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Medve sajt A:=(Tej) Energia: 45 (Kcal) 187 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,36 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Korpás kifli A:=(Glutén,Tej) Energia: 75 (Kcal) 311 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiörlésű kenyér A:=(Glutén, Energia: 102 (Kcal) 424 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rozskenyér/teljeskiörlésű A:=(Glutén, Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Félbarna kenyér A:=(Glutén, Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépa A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,03 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Félbarna kenyér A:=(Glutén, Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kígyóúborborka A:=(Energia: 3 (Kcal) 14 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Vajretek A:=(Energia: 3 (Kcal) 13 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Hónapos retek A:=(Energia: 3 (Kcal) 13 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

Energia 1008 KJ 241 Kcal	Energia 749 KJ 179 Kcal	Energia 676 KJ 162 Kcal	Energia 806 KJ 193 Kcal	Energia 651 KJ 156 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 41 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 95 mg
Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 14 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 19 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Trópusi turmix	Ivóoghurt	Almalé 100%	Barack turmix	Meggylé100%
A:=(Tej.) Energia: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Tej.) Energia: 168 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Energia: 51 (Kcal) 212 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Tej.) Energia: 112 (Kcal) 469 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 181 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Energia: 50 (Kcal) 210 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 700 KJ 168 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 260 mg Zsír: 1 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 469 KJ 112 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 0 g	Energia 210 KJ 50 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

<p>Tökfőzelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 154 (Kcal) 644 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 197 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,68 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Sárgaborsó főzelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 226 (Kcal) 946 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Kalc.: 63 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,03 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Húsgombóc leves</p> <p>A:=(Tojás,Glutén,)</p> <p>Energia: 132 (Kcal) 553 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 68 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:),68 (g) Nátr.: 71 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Csöben sült zöldbab</p> <p>A:=(Tej,Tojás,Glutén,)</p> <p>Energia: 248 (Kcal)1035 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 219 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,92 (g) Nátr.: 47 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Burgonyafőzelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 213 (Kcal) 892 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 169 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,64 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>Tojás rolád</p> <p>A:=(Tojás,Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 166 (Kcal) 693 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,86 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Párolt pulykamell filé</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 73 (Kcal) 304 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 31 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Darafeljút/kókuszos</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,)</p> <p>Energia: 247 (Kcal)1032 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 148 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só:),28 (g) Nátr.: 46 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Banán</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 43 (Kcal) 179 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Csirkemell ragu</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 116 (Kcal) 486 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>Alma</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 34 (Kcal) 144 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Körte</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 38 (Kcal) 160 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Meggy zselé házi</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 70 (Kcal) 292 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 14 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Körte</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 38 (Kcal) 160 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	

Energia 1480 KJ 354 Kcal	Energia 1410 KJ 337 Kcal	Energia 1877 KJ 449 Kcal	Energia 1213 KJ 290 Kcal	Energia 1538 KJ 368 Kcal
Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 330 mg	Feh. 27 g Kol. 0 g Kalc.: 90 mg	Feh. 21 g Kol. 0 g Kalc.: 221 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 224 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 189 mg
Zsír: 15 g Cukor 7 g Nátr.: 102 mg	Zsír: 5 g Cukor 5 g Nátr.: 35 mg	Zsír: 17 g Cukor 15 g Nátr.: 117 mg	Zsír: 15 g Cukor 0 g Nátr.: 48 mg	Zsír: 11 g Cukor 0 g Nátr.: 37 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 37 g Só 2 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 52 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 43 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsođe 1)

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bőlcsođe

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

4 Uzsonna

Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Padlizsán krém A:=(Tej.) Energia: 21 (Kcal) 89 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Házi csirkemájkrém A:=(Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Bulgur saláta /tojással-maggal A:=(Glutén,Tojás.) Energia: 291 (Kcal)1217 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:33 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,20 (g) Nátr.: 80 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Házi szárnyas-húskrém A:=(Energia: 53 (Kcal) 223 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Rozskenyér/tejleskiórlésű A:=(Glutén.) Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Parasztkenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Csemege hagyma A:=(Energia: 55 (Kcal) 230 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 127 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldpaprika A:=(Energia: 6 (Kcal) 24 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Paradicsom A:=(Energia: 7 (Kcal) 31 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 917 KJ 219 Kcal	Energia 954 KJ 228 Kcal	Energia 1050 KJ 251 Kcal	Energia 1299 KJ 311 Kcal	Energia 1130 KJ 270 Kcal
Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 140 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 8 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg
Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 3 mg	Zsír: 6 g Cukor 1 g Nátr.: 16 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 13 g Cukor 0 g Nátr.: 80 mg	Zsír: 11 g Cukor 0 g Nátr.: 10 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 29 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 31 g Só 1 g
Energia 3826 KJ 915 Kcal	Energia 3813 KJ 912 Kcal	Energia 3815 KJ 913 Kcal	Energia 3787 KJ 906 Kcal	Energia 3529 KJ 844 Kcal
Feh. 40 g Kol. 0 g Kalc.: 972 mg	Feh. 52 g Kol. 0 g Kalc.: 505 mg	Feh. 37 g Kol. 0 g Kalc.: 505 mg	Feh. 37 g Kol. 0 g Kalc.: 428 mg	Feh. 38 g Kol. 0 g Kalc.: 537 mg
Zsír: 38 g Cukor 14 g Nátr.: 105 mg	Zsír: 17 g Cukor 6 g Nátr.: 57 mg	Zsír: 29 g Cukor 28 g Nátr.: 132 mg	Zsír: 39 g Cukor 8 g Nátr.: 134 mg	Zsír: 25 g Cukor 9 g Nátr.: 49 mg
Tel.zsír 22 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 104 g Só 3 g	Szénh. 104 g Só 2 g	Szénh. 113 g Só 2 g	Szénh. 103 g Só 3 g	Szénh. 109 g Só 3 g