

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bőlcsođe 1 )

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bőlcsođe  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

| Hétfő<br>2026.06.08. | Kedd<br>2026.06.09. | Szerda<br>2026.06.10. | Csütörtök<br>2026.06.11. | Péntek<br>2026.06.12. |
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

## 1 Reggeli

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>Tej 2,8%</b><br>A:=(Tej.)<br>Energia: 110 (Kcal) 460 ( KJ)<br>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)       | <b>Tej 2,8%</b><br>A:=(Tej.)<br>Energia: 110 (Kcal) 460 ( KJ)<br>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)                   | <b>Citromos tea</b><br>A:=(<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                | <b>Citromos tea</b><br>A:=(<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                  | <b>Citromos tea</b><br>A:=(<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)               |
| <b>Teavaj</b><br>A:=(Tej.)<br>Energia: 57 (Kcal) 237 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)            | <b>Vajkrém magyaros</b><br>A:=(Tej.)<br>Energia: 60 (Kcal) 252 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,16 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)              | <b>Tonhal krém</b><br>A:=(Halak, Mustár.)<br>Energia: 27 (Kcal) 114 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:),25 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Zöldfuszeres túró krém</b><br>A:=(Tej.)<br>Energia: 31 (Kcal) 129 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 33 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,21 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Sajtkrém/magos</b><br>A:=(Tej.)<br>Energia: 89 (Kcal) 370 ( KJ)<br>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 92 (mg)<br>Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,43 (g) Nátr.: 171 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)    |
| <b>Kagyló zsemle</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 84 (Kcal) 349 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,41 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Rozskenyér/teljeskiőrésű</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 88 (Kcal) 368 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Félbarna kenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:),52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)  | <b>Burgonyás kenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 105 (Kcal) 440 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)    | <b>Félbarna kenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
|  | <b>Vajretek</b><br>A:=(<br>Energia: 3 (Kcal) 13 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 6 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                             | <b>Kígyóuborka</b><br>A:=(<br>Energia: 3 (Kcal) 14 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                  | <b>Póréhagyma</b><br>A:=(<br>Energia: 10 (Kcal) 41 ( KJ)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 6 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                  | <b>Paradicsom</b><br>A:=(<br>Energia: 7 (Kcal) 31 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                  |

|          |         |          |               |             |          |          |               |          |             |          |               |          |        |               |               |
|----------|---------|----------|---------------|-------------|----------|----------|---------------|----------|-------------|----------|---------------|----------|--------|---------------|---------------|
| Energia  | 1046 KJ | 250 Kcal | Energia       | 1092 KJ     | 261 Kcal | Energia  | 626 KJ        | 150 Kcal | Energia     | 691 KJ   | 165 Kcal      | Energia  | 899 KJ | 215 Kcal      |               |
| Feh.     | 9 g     | Kol: 0 g | Kalc.: 240 mg | Feh.        | 9 g      | Kol: 0 g | Kalc.: 258 mg | Feh.     | 7 g         | Kol: 0 g | Kalc.: 155 mg | Feh.     | 6 g    | Kol: 0 g      | Kalc.: 104 mg |
| Zsír:    | 12 g    | Cukor    | 1 g           | Nátr.: 0 mg | Zsír:    | 12 g     | Cukor         | 1 g      | Nátr.: 6 mg | Zsír:    | 2 g           | Cukor    | 1 g    | Nátr.: 173 mg |               |
| Tel.zsír | 8 g     | Tr.zsír  | 0 g           | Tel.zsír    | 7 g      | Tr.zsír  | 0 g           | Tel.zsír | 1 g         | Tr.zsír  | 0 g           | Tel.zsír | 1 g    | Tr.zsír       | 0 g           |
| Szénh.   | 26 g    | Só       | 1 g           | Szénh.      | 26 g     | Só       | 1 g           | Szénh.   | 25 g        | Só       | 1 g           | Szénh.   | 26 g   | Só            | 1 g           |

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

|                             |                            |                              |                                 |                              |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Hétfő</b><br>2026.06.08. | <b>Kedd</b><br>2026.06.09. | <b>Szerda</b><br>2026.06.10. | <b>Csütörtök</b><br>2026.06.11. | <b>Péntek</b><br>2026.06.12. |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## 2 Tízórai

| Ivóoghurt/good milk   | Barack turmix   | Trópusi turmix  | Almalé 100%  | Ószibaracklé100%   |
|---|---|---|--|--|
| A:=(Tej.)<br>Energia: 266 (Kcal) 1112 ( KJ)<br>Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 53 (g) Kalc.: 380 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | A:=(Tej.)<br>Energia: 112 (Kcal) 469 ( KJ)<br>Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 181 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) | A:=(Tej.)<br>Energia: 101 (Kcal) 421 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 145 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) | A:=( )<br>Energia: 51 (Kcal) 212 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | A:=( )<br>Energia: 49 (Kcal) 204 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| Energia 1112 KJ 266 Kcal<br>Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 380 mg<br>Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg<br>Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 53 g Só 0 g   | Energia 469 KJ 112 Kcal<br>Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg<br>Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg<br>Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 53 g Só 0 g   | Energia 421 KJ 101 Kcal<br>Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg<br>Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg<br>Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 13 g Só 0 g   | Energia 212 KJ 51 Kcal<br>Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg<br>Zsír: 0 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg<br>Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 12 g Só 0 g  | Energia 204 KJ 49 Kcal<br>Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg<br>Zsír: 0 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg<br>Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 12 g Só 0 g  |

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

| Hétfő<br>2026.06.08. | Kedd<br>2026.06.09. | Szerda<br>2026.06.10. | Csütörtök<br>2026.06.11. | Péntek<br>2026.06.12. |
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

## 3 Ebéd

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>Spenótos tészta</b><br>A:=(Tej,Glutén,)<br>Energia: 296 (Kcal)1238 ( KJ)<br>Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:45 (g) Kalc.: 222 (mg)<br>Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,97 (g) Nátr.:161 (mg)<br>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Zöldbab fozelék</b><br>A:=(Glutén,Tej,)<br>Energia: 151 (Kcal) 633 ( KJ)<br>Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 229 (mg)<br>Zsír: 5 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,66 (g) Nátr.: 14 (mg)<br>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Májgombóc leves</b><br>A:=(Tojás,Glutén,)<br>Energia: 183 (Kcal) 767 ( KJ)<br>Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 81 (mg)<br>Zsír: 8 (g) Cuk: 1 (g) Só:),67 (g) Nátr.: 70 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Sárgaborsó főzelék</b><br>A:=(Glutén,Tej,)<br>Energia: 332 (Kcal)1387 ( KJ)<br>Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:36 (g) Kalc.: 63 (mg)<br>Zsír: 3 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,03 (g) Nátr.: 3 (mg)<br>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Serpenyős burgonya baromfi virslivel</b><br>A:=(<br>Energia: 231 (Kcal) 966 ( KJ)<br>Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 14 (mg)<br>Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 7 (mg)<br>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| <b>Reszelt trappista sajt</b><br>A:=(Tej,)<br>Energia: 132 (Kcal) 550 ( KJ)<br>Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 260 (mg)<br>Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,60 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Sült pulykamell filé</b><br>A:=(<br>Energia: 120 (Kcal) 500 ( KJ)<br>Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 28 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)         | <b>Almás köles süti</b><br>A:=(Tej,)<br>Energia: 362 (Kcal)1514 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 95 (g) Kalc.: 78 (mg)<br>Zsír: 3 (g) Cuk: 60 (g) Só:),08 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)          | <b>Vagdalt</b><br>A:=(Tojás,Glutén,)<br>Energia: 150 (Kcal) 629 ( KJ)<br>Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 33 (mg)<br>Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 34 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)         | <b>Csemege uborka</b><br>A:=(<br>Energia: 21 (Kcal) 88 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                           |
| <b>Sárgadinnye</b><br>A:=(<br>Energia: 29 (Kcal) 122 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 7 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 4 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                      | <b>Banán</b><br>A:=(<br>Energia: 43 (Kcal) 179 ( KJ)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                            |  | <b>Görögdinnye</b><br>A:=(<br>Energia: 17 (Kcal) 70 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 9 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                        | <b>Alma</b><br>A:=(<br>Energia: 34 (Kcal) 144 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                                    |

|                                    |                                   |                                    |                                   |                                  |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Energia 1910 KJ 457 Kcal           | Energia 1312 KJ 314 Kcal          | Energia 2281 KJ 546 Kcal           | Energia 2086 KJ 499 Kcal          | Energia 1198 KJ 287 Kcal         |
| Feh. 23 g Kol. 0 g Kalc.: 489 mg   | Feh. 21 g Kol. 0 g Kalc.: 247 mg  | Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 159 mg   | Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 106 mg  | Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg  |
| Zsír: 18 g Cukor 1 g Nátr.: 164 mg | Zsír: 11 g Cukor 3 g Nátr.: 43 mg | Zsír: 10 g Cukor 61 g Nátr.: 72 mg | Zsír: 10 g Cukor 7 g Nátr.: 40 mg | Zsír: 12 g Cukor 7 g Nátr.: 8 mg |
| Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g          | Tel.zsír 3 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. 52 g Só 2 g                 | Szénh. 52 g Só 1 g                | Szénh. 110 g Só 1 g                | Szénh. 50 g Só 1 g                | Szénh. 33 g Só 2 g               |

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bőlcsoede 1 )

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bőlcsoede  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

| Hétfő<br>2026.06.08. | Kedd<br>2026.06.09. | Szerda<br>2026.06.10. | Csütörtök<br>2026.06.11. | Péntek<br>2026.06.12. |
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

## 4 Uzsonna

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <b>Citromos tea</b><br>A:=(<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)            | <b>Citromos tea</b><br>A:=(<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)             | <b>Tej 2,8%</b><br>A:=(Tej)<br>Energia: 110 (Kcal) 460 ( KJ)<br>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)            | <b>Citromos tea</b><br>A:=(<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)   | <b>Tej 2,8%</b><br>A:=(Tej)<br>Energia: 110 (Kcal) 460 ( KJ)<br>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)           |
| <b>Kométa pulykamell sonka</b><br>A:=(<br>Energia: 21 (Kcal) 89 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,44 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Marha párizsi</b><br>A:=(<br>Energia: 48 (Kcal) 202 ( KJ)<br>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,42 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)           | <b>Tojás krém</b><br>A:=(Tojás, Mustár.)<br>Energia: 54 (Kcal) 227 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,38 (g) Nátr.: 38 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Cornexi mézes mackó</b><br>A:=(Glutén, Földimogyoró, Tej, Diófélék, Sze<br>Energia: 110 (Kcal) 459 ( KJ)<br>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Házi szárnyas-húskrém</b><br>A:=(<br>Energia: 53 (Kcal) 223 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 8 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)     |
| <b>Flora margarin</b><br>A:=(<br>Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)         | <b>Flora margarin</b><br>A:=(<br>Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)          | <b>Félbarna kenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)  | <b>Tej 2,8%</b><br>A:=(Tej)<br>Energia: 110 (Kcal) 460 ( KJ)<br>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)   | <b>Félbarna kenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| <b>Barna kenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 94 (Kcal) 393 ( KJ)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)  | <b>Parasztkenyér</b><br>A:=(Glutén.)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | <b>Hónapos retek</b><br>A:=(<br>Energia: 3 (Kcal) 13 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 6 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)                |  | <b>Lilahagyma saláta</b><br>A:=(<br>Energia: 30 (Kcal) 125 ( KJ)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)         |
| <b>Zöldpaprika</b><br>A:=(<br>Energia: 6 (Kcal) 24 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)              | <b>Kápia paprika</b><br>A:=(<br>Energia: 9 (Kcal) 36 ( KJ)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)             |   |  |  |

|          |        |          |         |        |          |          |         |          |         |         |          |          |         |          |     |        |        |
|----------|--------|----------|---------|--------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|----------|----------|---------|----------|-----|--------|--------|
| Energia  | 737 KJ | 176 Kcal | Energia | 886 KJ | 212 Kcal | Energia  | 1117 KJ | 267 Kcal | Energia | 1000 KJ | 239 Kcal | Energia  | 1224 KJ | 293 Kcal |     |        |        |
| Feh.     | 8 g    | Kol:     | 0 g     | Kalc.: | 5 mg     | Feh.     | 13 g    | Kol:     | 0 g     | Kalc.:  | 241 mg   | Feh.     | 13 g    | Kol:     | 0 g | Kalc.: | 251 mg |
| Zsír:    | 5 g    | Cukor    | 1 g     | Nátr.: | 1 mg     | Zsír:    | 10 g    | Cukor    | 1 g     | Nátr.:  | 44 mg    | Zsír:    | 11 g    | Cukor    | 8 g | Nátr.: | 10 mg  |
| Tel.zsír | 1 g    | Tr.zsír  | 0 g     |        |          | Tel.zsír | 5 g     | Tr.zsír  | 0 g     |         |          | Tel.zsír | 5 g     | Tr.zsír  | 0 g |        |        |
| Szénh.   | 25 g   | Só       | 1 g     |        |          | Szénh.   | 30 g    | Só       | 1 g     |         |          | Szénh.   | 36 g    | Só       | 1 g |        |        |

