

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.02. - 2026.02.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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:),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)
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)	Sárgarépakrém/magos A:=(Tej.) Energia: 28 (Kcal) 115 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,27 (g) Nátr.: 17 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Medve ajt 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:),36 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Zöldfuszeres túró krém A:=(Tej.) Energia: 31 (Kcal) 129 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Brió A:=(Glutén,Tej,Tojás.) Energia: 64 (Kcal) 269 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rozskenyér/teljeskiőrlésű 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)	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:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)
		Burgonyás kenyér A:=(Glutén.) Energia: 105 (Kcal) 440 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:),56 (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)	Cékla saláta A:=(Energia: 30 (Kcal) 123 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 29 (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:),00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kígyóuborka 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)	

Energia 965 Kj 231 Kcal	Energia 943 Kj 226 Kcal	Energia 889 Kj 213 Kcal	Energia 1129 Kj 270 Kcal	Energia 751 Kj 180 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 259 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 89 mg	Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 45 mg
Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 17 mg	Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 31 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 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. 22 g Só 0 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 28 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.02. - 2026.02.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Őszibaracklé100% A:=(Energia: 49 (Kcal) 204 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Ananász turmix A:=(Tej.) Energia: 109 (Kcal) 456 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 144 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 10 (g) Só:0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almalé 100% 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)	Meggylé100% 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)	Banán turmix A:=(Tej.) Energia: 106 (Kcal) 444 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 204 KJ 49 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 456 KJ 109 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 144 mg Zsír: 4 g Cukor 10 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 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 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	Energia 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 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 (bölcsődések 0-3)
2026.02.02. - 2026.02.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.02.	2026.02.03.	2026.02.04.	2026.02.05.	2026.02.06.

3 Ebéd

Burgonyafozelék A:=(Glutén,Tej,) 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)	Gyümölcs mártás A:=(Tej,Glutén,) Energia: 185 (Kcal) 773 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 57 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 13 (g) Só:0,55 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Palóc leves/szárnys húsral A:=(Glutén,Tej,) Energia: 158 (Kcal) 661 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 52 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:),57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Karfiol fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 138 (Kcal) 579 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 184 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,63 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vadas mártás,fott csirkemell A:=(Mustár,Glutén,Tej,) Energia: 141 (Kcal) 588 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 75 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,70 (g) Nátr.: 61 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Virsliragu A:=(Energia: 84 (Kcal) 350 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,33 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt csirkecomb filé A:=(Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,36 (g) Nátr.: 344 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Farsangi fánk A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 635 (Kcal)2655 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 42 (g) Kalc.: 26 (mg) Zsír: 49 (g) Cuk: 1 (g) Só:),08 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemell ragu A:=(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)	Főtt tészta A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 206 (Kcal) 860 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Narancs A:=(Energia: 15 (Kcal) 64 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kuszkusz A:=(Glutén,) Energia: 181 (Kcal) 757 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Banán A:=(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)	Alma A:=(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)
Energia 1306 KJ 312 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 188 mg Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g	Energia 1793 KJ 429 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 66 mg Zsír: 8 g Cukor 14 g Nátr.: 346 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 2 g	Energia 3317 KJ 794 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 78 mg Zsír: 56 g Cukor 2 g Nátr.: 41 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 53 g Só 1 g	Energia 1244 KJ 298 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 196 mg Zsír: 12 g Cukor 4 g Nátr.: 49 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1592 KJ 381 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 92 mg Zsír: 6 g Cukor 4 g Nátr.: 63 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 61 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.02. - 2026.02.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.02.	2026.02.03.	2026.02.04.	2026.02.05.	2026.02.06.

4 Uzsonna

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)	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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Tojás krém A:=(Tojás, Mustár.) Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	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)	Hal krém A:=(Halak.) Energia: 31 (Kcal) 128 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,28 (g) Nátr.: 7 (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)	Barna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonyás kenyér A:=(Glutén.) Energia: 105 (Kcal) 440 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cornexi csokis golyó A:=(Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám) Energia: 111 (Kcal) 464 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,20 (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)
Lilahagyma saláta A:=(Energia: 30 (Kcal) 125 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Savanyúkáposzta A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 142 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kaliforniai paprika A:=(Energia: 16 (Kcal) 69 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (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)

Energia 850 KJ 203 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 11 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 731 KJ 175 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 150 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 1118 KJ 267 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g	Energia 1005 KJ 241 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 7 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 34 g Só 0 g	Energia 650 KJ 156 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 3 g Cukor 8 g Nátr.: 8 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g
Energia 3325 KJ 796 Kcal Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 439 mg Zsír: 30 g Cukor 15 g Nátr.: 48 mg Tel.zsír 14 g Tr.zsír 0 g Szénh. 102 g Só 2 g	Energia 3923 KJ 938 Kcal Feh. 39 g Kol. 0 g Kalc.: 472 mg Zsír: 24 g Cukor 25 g Nátr.: 513 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 102 g Só 4 g	Energia 5536 KJ 1324 Kcal Feh. 36 g Kol. 0 g Kalc.: 414 mg Zsír: 73 g Cukor 16 g Nátr.: 42 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 126 g Só 2 g	Energia 3588 KJ 858 Kcal Feh. 43 g Kol. 0 g Kalc.: 691 mg Zsír: 29 g Cukor 18 g Nátr.: 52 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 101 g Só 3 g	Energia 3438 KJ 822 Kcal Feh. 36 g Kol. 0 g Kalc.: 326 mg Zsír: 15 g Cukor 3 g Nátr.: 101 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 129 g Só 4 g