

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.16. - 2026.02.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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:),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)
Fonott kalács A:=(Tej,Tojás,) Energia: 146 (Kcal) 609 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tonhal krém A:=(Halak,Mustár,) Energia: 27 (Kcal) 114 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,25 (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:),38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	Túrókrém/magvas A:=(Tej,) Energia: 48 (Kcal) 202 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	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)	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)	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)
	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)	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:),01 (g) Nátr.: 2 (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)	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)
			Jégcsap retek A:=(Energia: 4 (Kcal) 16 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

Energia	1305 KJ	312 Kcal	Energia	576 KJ	138 Kcal	Energia	763 KJ	183 Kcal	Energia	704 KJ	168 Kcal	Energia	768 KJ	184 Kcal
Feh.	10 g	Kol.	0 g	Kol.	6 g	Feh.	8 g	Kol.	8 g	Kol.	8 g	Feh.	9 g	Kol.
Zsír:	16 g	Cukor	4 g	Nátr.:	0 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	8 mg	Zsír:	3 g	Cukor
Tel.zsír	9 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír
Szénh.	32 g	Só	1 g	Szénh.	32 g	Só	27 g	Só	23 g	Só	23 g	Szénh.	27 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.16. - 2026.02.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Körtelélé 100% A:=(Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (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)	Ivójoghurt/good milk A:=(Téj.) Energia: 266 (Kcal) 1112 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 53 (g) Kalc.: 380 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépalé/házi A:=(Energia: 40 (Kcal) 167 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 14 (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)	Trópusi turmix A:=(Téj.) 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)
Energia 226 KJ 54 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 18 g Só 0 g	Energia 1112 KJ 266 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 380 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 18 g Só 0 g	Energia 167 KJ 40 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 0 g Cukor 3 g Nátr.: 14 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 9 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 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.16. - 2026.02.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Paraj fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 105 (Kcal) 437 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 229 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,67 (g) Nátr.: 25 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott zöldbab A:=(Tojás,Tej,) Energia: 251 (Kcal)1048 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 127 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,62 (g) Nátr.: 39 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Karfiol leves A:=(Tej,Glutén,) Energia: 142 (Kcal) 593 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,17 (g) Nátr.: 261 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zeller fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 146 (Kcal) 611 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:19 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,73 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütőtök főzelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 176 (Kcal) 734 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Főtt burgonya A:=(Energia: 101 (Kcal) 424 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,51 (g) Nátr.: 5 (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)	Tejbegríz - kakaó szórattal A:=(Tej,Glutén,) Energia: 240 (Kcal)1001 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 196 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,23 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült afrikai harcsafilé A:=(Halak,) Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült csirkecomb filé A:=(Energia: 111 (Kcal) 464 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,37 (g) Nátr.: 346 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Főtt tojás A:=(Tojás,) Energia: 76 (Kcal) 318 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,19 (g) Nátr.: 75 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)			Körte A:=(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)	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)
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)				
Energia 1357 KJ 325 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 106 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 44 g Só 1 g	Energia 1192 KJ 285 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 130 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 44 g Só 1 g	Energia 1594 KJ 381 Kcal Feh. 16 g Kol. 2 g Kalc.: 234 mg Zsír: 16 g Cukor 1 g Nátr.: 269 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 1197 KJ 286 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 186 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 72 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 1341 KJ 321 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 147 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 348 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)

2026.02.16. - 2026.02.22.

Budagyöngye Bölcsöde

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.16.	2026.02.17.	2026.02.18.	2026.02.19.	2026.02.20.

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: 1,26 (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)
Sonka krém A:=(Tej.) Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trappistasajt krém A:=(Tej.) Energia: 46 (Kcal) 193 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 95 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vajkrém zöldfűszeres A:=(Tej.) Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,24 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcsjoghurt házi/meggyes A:=(Tej.) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:24 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 0 (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)
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)	Paraszkenyér 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: 1,56 (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)	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)
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)	Póréhagyma A:=(Energia: 10 (Kcal) 41 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (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: 1,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kifli/tejes A:=(Glutén,Tej.) Energia: 69 (Kcal) 286 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,25 (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)
Energia 662 KJ 158 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 142 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 732 KJ 175 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 209 mg Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1286 KJ 308 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 258 mg Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 29 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 2 g	Energia 1033 KJ 247 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 132 mg Zsír: 6 g Cukor 14 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 42 g Só 0 g	Energia 846 KJ 202 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 5 g Cukor 14 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g
Energia 3550 KJ 849 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 491 mg Zsír: 27 g Cukor 5 g Nátr.: 249 mg Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 120 g Só 3 g	Energia 3611 KJ 864 Kcal Feh. 39 g Kol. 0 g Kalc.: 739 mg Zsír: 16 g Cukor 2 g Nátr.: 52 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 120 g Só 2 g	Energia 3810 KJ 911 Kcal Feh. 35 g Kol. 2 g Kalc.: 513 mg Zsír: 33 g Cukor 7 g Nátr.: 351 mg Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 114 g Só 4 g	Energia 3144 KJ 752 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 340 mg Zsír: 22 g Cukor 21 g Nátr.: 80 mg Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 106 g Só 3 g	Energia 3376 KJ 808 Kcal Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 328 mg Zsír: 24 g Cukor 7 g Nátr.: 358 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 110 g Só 4 g