

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.23. - 2026.03.01.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	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)
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)	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)	Marha párizsi A:=(Energia: 48 (Kcal) 202 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),42 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldborsókrém A:=(Tej,) Energia: 37 (Kcal) 154 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,23 (g) Nátr.: 3 (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)
Kagyló zsemle A:=(Glutén,) Energia: 84 (Kcal) 349 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,41 (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)	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)	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)	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)
	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)	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:),52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
		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:),01 (g) Nátr.: 6 (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)

Energia	1046 KJ	250 Kcal			Energia	733 KJ	175 Kcal			Energia	814 KJ	195 Kcal			Energia	1030 KJ	247 Kcal			Energia	1135 KJ	271 Kcal		
Feh.	9 g	Kol.	0 g	Kalc.: 240 mg	Feh.	7 g	Kol.	0 g	Kalc.: 5 mg	Feh.	5 g	Kol.	0 g	Kalc.: 20 mg	Feh.	12 g	Kol.	0 g	Kalc.: 254 mg	Feh.	14 g	Kol.	0 g	Kalc.: 252 mg
Zsír:	12 g	Cukor	1 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.: 40 mg	Zsír:	9 g	Cukor	1 g	Nátr.: 6 mg	Zsír:	7 g	Cukor	2 g	Nátr.: 3 mg	Zsír:	10 g	Cukor	2 g	Nátr.: 0 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.	26 g	Só	1 g		Szénh.	26 g	Só	1 g		Szénh.	22 g	Só	1 g		Szénh.	32 g	Só	1 g		Szénh.	29 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.23. - 2026.03.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.23.	2026.02.24.	2026.02.25.	2026.02.26.	2026.02.27.

2 Tízórai

Barack turmix 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)	Ivójoghurt 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)	Sárgarépalé100% A:=(Energia: 48 (Kcal) 201 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:),15 (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)	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)
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 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. 14 g Só 0 g	Energia 201 KJ 48 Kcal Feh. 1 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. 10 g Só 0 g	Energia 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 204 KJ 49 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. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.23. - 2026.03.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Tökfőzelék A:=(Glutén,Tej,) 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)	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)	Tárkonyos csirkeragu leves A:=(Glutén,Tej,) Energia: 153 (Kcal) 640 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:),62 (g) Nátr.: 45 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cékla főzelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 166 (Kcal) 695 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 149 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,87 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Serpenyős burgonya baromfi virslivel A:=(Energia: 231 (Kcal) 966 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Csirkemáj felfűjt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 151 (Kcal) 631 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 45 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó főzelék A:=(Glutén,Tej,) 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)	Banános sütemény A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 396 (Kcal)1653 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 18 (g) Cuk: 1 (g) Só:),35 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	Csemege uborka A:=(Energia: 21 (Kcal) 88 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,68 (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)		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)	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)

Energia 1453 KJ 348 Kcal	Energia 1576 KJ 377 Kcal	Energia 2293 KJ 549 Kcal	Energia 1303 KJ 312 Kcal	Energia 1119 KJ 268 Kcal
Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 237 mg	Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 75 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 55 mg	Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 162 mg	Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 30 mg
Zsír: 13 g Cukor 6 g Nátr.: 68 mg	Zsír: 10 g Cukor 5 g Nátr.: 34 mg	Zsír: 26 g Cukor 2 g Nátr.: 75 mg	Zsír: 14 g Cukor 0 g Nátr.: 453 mg	Zsír: 11 g Cukor 0 g Nátr.: 7 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 58 g Só 1 g	Szénh. 33 g Só 2 g	Szénh. 29 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.23. - 2026.03.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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:),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)
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)	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)	Vajkrém/natúr A:=(Tej.) Energia: 61 (Kcal) 256 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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)	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: 0,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	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:),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)
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)	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)	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:),00 (g) Nátr.: 1 (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)	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 604 KJ 144 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 126 mg Zsír: 2 g Cukor 0 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 1100 KJ 263 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 9 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 1276 KJ 305 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g	Energia 758 KJ 181 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 151 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 650 KJ 156 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 38 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g
Energia 3572 KJ 854 Kcal Feh. 38 g Kol. 0 g Kalc.: 784 mg Zsír: 32 g Cukor 15 g Nátr.: 74 mg Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 100 g Só 3 g	Energia 4109 KJ 983 Kcal Feh. 52 g Kol. 0 g Kalc.: 587 mg Zsír: 26 g Cukor 6 g Nátr.: 83 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 100 g Só 3 g	Energia 4584 KJ 1097 Kcal Feh. 35 g Kol. 0 g Kalc.: 326 mg Zsír: 48 g Cukor 16 g Nátr.: 83 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 127 g Só 3 g	Energia 3535 KJ 846 Kcal Feh. 39 g Kol. 0 g Kalc.: 604 mg Zsír: 30 g Cukor 3 g Nátr.: 607 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 103 g Só 5 g	Energia 3107 KJ 743 Kcal Feh. 33 g Kol. 0 g Kalc.: 320 mg Zsír: 24 g Cukor 16 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 96 g Só 4 g