

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.02.02. - 2026.02.08.

Budagyöngye Bölcsöde
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.

1 Reggeli

Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (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)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (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)
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)	Sárgarépakrém/tejmentes A:=(Energia: 40 (Kcal) 166 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 7 (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: 1,44 (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)	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)
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)	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: 1,04 (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)	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)
		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)	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)
		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: 1,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kígyóborka 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)	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)

Energia	959 KJ	229 Kcal	Energia	927 KJ	222 Kcal	Energia	791 KJ	189 Kcal	Energia	1062 KJ	254 Kcal	Energia	860 KJ	206 Kcal
Feh.	4 g	Kol.	0 g	Kol.	3 g	Feh.	9 g	Kol.	12 mg	Feh.	8 g	Feh.	8 g	Kol.
Zsír:	7 g	Cukor	7 g	Zsír:	7 g	Zsír:	5 g	Cukor	2 mg	Zsír:	7 g	Zsír:	5 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír
Szénh.	39 g	Só	1 g	Szénh.	39 g	Szénh.	27 g	Só	1 g	Szénh.	40 g	Szénh.	31 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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/tejmentes A:=(Energia: 88 (Kcal) 370 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 184 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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/ tejmentes A:=(Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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 370 KJ 88 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 184 mg Zsír: 2 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 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 296 KJ 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 123 mg Zsír: 1 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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

Burgonyafőzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 167 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:33 (g) Kalc.: 73 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcs mártás/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 154 (Kcal) 643 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 34 (g) Kalc.: 54 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 14 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Palóc leves/szárnys/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 154 (Kcal) 645 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 46 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),56 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Karfiol főzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 109 (Kcal) 456 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 124 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,55 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vadas mártás,fott csirkemell /tejmentes A:=(Mustár,Glutén.) Energia: 151 (Kcal) 632 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 86 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,69 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Virslis ragu 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/tejmentes A:=(Glutén,Tojás.) Energia: 592 (Kcal)2476 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 44 (g) Cuk: 2 (g) Só:),12 (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 1114 Kj 267 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 92 mg Zsír: 9 g Cukor 2 g Nátr.: 8 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 1 g	Energia 1662 Kj 398 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 63 mg Zsír: 4 g Cukor 15 g Nátr.: 346 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 2 g	Energia 3121 Kj 747 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 48 mg Zsír: 50 g Cukor 3 g Nátr.: 41 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 56 g Só 1 g	Energia 1121 Kj 268 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 136 mg Zsír: 8 g Cukor 5 g Nátr.: 49 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g	Energia 1636 Kj 391 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 103 mg Zsír: 5 g Cukor 5 g Nátr.: 67 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 65 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (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)
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 margarín 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: 1,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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: 1,56 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Natúr kukoricapehely A:=(Energia: 78 (Kcal) 326 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 15 (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: 1,00 (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 1051 KJ 251 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 43 g Só 1 g	Energia 800 KJ 192 Kcal Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 243 mg Zsír: 3 g Cukor 8 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 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 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g
Energia 3127 KJ 748 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 351 mg Zsír: 20 g Cukor 21 g Nátr.: 48 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 119 g Só 3 g	Energia 3689 KJ 883 Kcal Feh. 28 g Kol. 0 g Kalc.: 505 mg Zsír: 17 g Cukor 32 g Nátr.: 503 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 119 g Só 4 g	Energia 5174 KJ 1238 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 308 mg Zsír: 61 g Cukor 23 g Nátr.: 43 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 138 g Só 2 g	Energia 3193 KJ 764 Kcal Feh. 29 g Kol. 0 g Kalc.: 633 mg Zsír: 18 g Cukor 26 g Nátr.: 66 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 118 g Só 2 g	Energia 3442 KJ 823 Kcal Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 242 mg Zsír: 14 g Cukor 7 g Nátr.: 104 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 135 g Só 4 g