

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsöde

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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: 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)
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)	Barack lekvár A:=(Energia: 48 (Kcal) 202 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (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)	Sajtkrém/natúr A:=(Tej.) Energia: 78 (Kcal) 325 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 92 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 171 (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)	Bécsi virsli A:=(Glutén.) Energia: 102 (Kcal) 428 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 10 (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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)	

Energia 983 KJ 235 Kcal	Energia 1180 KJ 282 Kcal	Energia 836 KJ 200 Kcal	Energia 701 KJ 168 Kcal	Energia 1335 KJ 319 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 100 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg	Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg
Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 10 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 177 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 39 mg	Zsír: 16 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 31 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Barack turmix	Banán turmix	Narancslé100%	Trópusi gyümölcslé/házi	Almalé 100%
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)	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)	A:=() Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (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)	A:=() Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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: 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 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 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. 13 g Só 0 g	Energia 296 KJ 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 1 mg Zsír: 0 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

<p>Csóben sült karalábé</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 242 (Kcal)1010 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 234 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,99 (g) Nátr.: 77 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Vadas mártás,fott csirkemell</p> <p>A:=(Mustár,Glutén,Tej,)</p> <p>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)</p>	<p>Gulyásleves/szárnyas</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 127 (Kcal) 532 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:),60 (g) Nátr.: 42 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Zöldborsó fozelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 214 (Kcal) 893 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 182 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Húsgombóc</p> <p>A:=(Tojás,)</p> <p>Energia: 125 (Kcal) 523 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,37 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>Alma</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>	<p>Főtt tészta</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>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)</p>	<p>Túrógombóc</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 396 (Kcal)1654 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 203 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 4 (g) Só:),66 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Csirkemell ragu</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>	<p>Paradicsom mártás</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 84 (Kcal) 350 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
	<p>Narancs</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>		<p>Banán</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>	<p>Főtt burgonya</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>
				<p>Alma</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>

Energia 1153 KJ 276 Kcal	Energia 1513 KJ 362 Kcal	Energia 2186 KJ 523 Kcal	Energia 1558 KJ 373 Kcal	Energia 1440 KJ 345 Kcal
Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 238 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 105 mg	Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 221 mg	Feh. 27 g Kol. 0 g Kalc.: 195 mg	Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg
Zsír: 16 g Cukor 5 g Nátr.: 78 mg	Zsír: 6 g Cukor 1 g Nátr.: 62 mg	Zsír: 27 g Cukor 4 g Nátr.: 93 mg	Zsír: 10 g Cukor 8 g Nátr.: 45 mg	Zsír: 2 g Cukor 8 g Nátr.: 35 mg
Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 19 g Só 1 g	Szénh. 19 g Só 1 g	Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 57 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsođe 1)

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bőlcsođe

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
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 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)	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: 1,26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Padlizsán krém/magos A:=(Glutén,) Energia: 39 (Kcal) 162 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 1 (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)
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)	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: 1,52 (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)	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)
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)	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)	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: 1,21 (g) Nátr.: 2 (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 659 KJ 158 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g	Energia 756 KJ 181 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g	Energia 1224 KJ 293 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 243 mg Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 1038 KJ 248 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 32 g Só 1 g	Energia 704 KJ 169 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 33 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g
Energia 3264 KJ 781 Kcal Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 679 mg Zsír: 34 g Cukor 14 g Nátr.: 79 mg Tel.zsír 16 g Tr.zsír 0 g Szénh. 83 g Só 3 g	Energia 3892 KJ 931 Kcal Feh. 39 g Kol. 0 g Kalc.: 555 mg Zsír: 25 g Cukor 2 g Nátr.: 73 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 83 g Só 3 g	Energia 4510 KJ 1079 Kcal Feh. 48 g Kol. 0 g Kalc.: 563 mg Zsír: 46 g Cukor 5 g Nátr.: 280 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 112 g Só 3 g	Energia 3593 KJ 860 Kcal Feh. 45 g Kol. 0 g Kalc.: 467 mg Zsír: 23 g Cukor 16 g Nátr.: 87 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 107 g Só 3 g	Energia 3691 KJ 883 Kcal Feh. 37 g Kol. 0 g Kalc.: 299 mg Zsír: 21 g Cukor 14 g Nátr.: 38 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 128 g Só 3 g