

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoede 1)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bőlcsoede
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)
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)		Vajkrém magyaros A:=(Tej.) Energia: 60 (Kcal) 252 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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)
Zsemle A:=(Glutén.) Energia: 81 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Rozskenyér/teljeskiőrésű 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)	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)
		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)	Kápia paprika A:=(Energia: 9 (Kcal) 36 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (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)	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: 26 (Kcal) 109 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 39 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 1033 KJ 247 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal	Energia 1223 KJ 293 Kcal	Energia 859 KJ 206 Kcal	Energia 845 KJ 202 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 101 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 23 mg
Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 171 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 39 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 0 g	Szénh. 34 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Barack turmix		Trópusi turmix	Ivóoghurt	Almalé 100%
A:=(Tej)		A:=(Tej)	A:=(Tej)	A:=()
Energia: 112 (Kcal) 469 (KJ)		Energia: 101 (Kcal) 421 (KJ)	Energia: 168 (Kcal) 700 (KJ)	Energia: 51 (Kcal) 212 (KJ)
Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 181 (mg)		Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 145 (mg)	Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:30 (g) Kalc.: 260 (mg)	Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg)
Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg)		Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 469 KJ 112 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal	Energia 421 KJ 101 Kcal	Energia 700 KJ 168 Kcal	Energia 212 KJ 51 Kcal
Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 260 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg
Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 1 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 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. 14 g Só 0 g	Szénh. 14 g Só 0 g	Szénh. 13 g Só 0 g	Szénh. 30 g Só 0 g	Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

Panírozott csirkemell filé A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Mustár,) Energia: 135 (Kcal) 565 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,19 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Zöldbab leves virslivel A:=(Glutén,Tej,) Energia: 155 (Kcal) 647 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,12 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	Rakott karfiol bulgurral A:=(Tojás,Tej,Glutén,) Energia: 253 (Kcal)1057 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 139 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,64 (g) Nátr.: 48 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
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)		Kakaós csiga A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 324 (Kcal)1355 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 43 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,04 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült csirkemell filé A:=(Energia: 120 (Kcal) 500 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 32 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
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)			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)	

Energia 1387 KJ 332 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal	Energia 2002 KJ 479 Kcal	Energia 1606 KJ 384 Kcal	Energia 1217 KJ 291 Kcal
Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 202 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 16 g Kol. 1 g Kalc.: 158 mg	Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 84 mg	Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 151 mg
Zsír: 11 g Cukor 7 g Nátr.: 23 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 20 g Cukor 2 g Nátr.: 22 mg	Zsír: 10 g Cukor 5 g Nátr.: 36 mg	Zsír: 11 g Cukor 5 g Nátr.: 49 mg
Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 38 g Só 2 g	Szénh. 38 g Só 0 g	Szénh. 59 g Só 1 g	Szénh. 36 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

4 Uzsonna

<p>Citromos tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>		<p>Citromos tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>	<p>Citromos tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>	<p>Citromos tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>
<p>Tojás krém</p> <p>A:=(Tojás, Mustár.)</p> <p>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)</p>		<p>Túrókrém/magvas</p> <p>A:=(Tej.)</p> <p>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)</p>	<p>Hal krém</p> <p>A:=(Halak.)</p> <p>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)</p>	<p>Tej 2,8%</p> <p>A:=(Tej.)</p> <p>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)</p>
<p>Rozskenyér/tejleskiőrésű</p> <p>A:=(Glutén.)</p> <p>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)</p>		<p>Parasztkenyér</p> <p>A:=(Glutén.)</p> <p>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)</p>	<p>Félbarna kenyér</p> <p>A:=(Glutén.)</p> <p>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)</p>	<p>Cornexi mézes mackó</p> <p>A:=(Glutén, Földimogyoró, Tej, Diófélék, Sze</p> <p>Energia: 110 (Kcal) 459 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>Kígyóuborka</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>		<p>Paradicsom</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p>	<p>Hónapos retek</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 3 (Kcal) 13 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (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)</p>	

Energia	691 KJ	165 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal	Energia	731 KJ	175 Kcal	Energia	639 KJ	153 Kcal	Energia	1000 KJ	239 Kcal					
Feh.	7 g	Kol.	0 g	Kalc.:	20 mg	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.:	19 mg	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.:	241 mg		
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	40 mg	Zsír:	4 g	Cukor	1 g	Nátr.:	2 mg	Zsír:	6 g	Cukor	1 g	Nátr.:	0 mg		
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	23 g	Só	1 g	Szénh.	23 g	Só	26 g	Só	1 g	Szénh.	25 g	Só	35 g	Só	0 g	Szénh.	35 g	Só	0 g
Energia	3580 KJ	857 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal	Energia	4377 KJ	1047 Kcal	Energia	3805 KJ	910 Kcal	Energia	3273 KJ	783 Kcal					
Feh.	40 g	Kol.	0 g	Kalc.:	648 mg	Feh.	37 g	Kol.	1 g	Kalc.:	578 mg	Feh.	34 g	Kol.	0 g	Kalc.:	416 mg		
Zsír:	32 g	Cukor	15 g	Nátr.:	63 mg	Zsír:	39 g	Cukor	9 g	Nátr.:	25 mg	Zsír:	23 g	Cukor	24 g	Nátr.:	89 mg		
Tel.zsír	17 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	14 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	14 g	Tr.zsír	7 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	7 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	100 g	Só	4 g	Szénh.	100 g	Só	133 g	Só	3 g	Szénh.	116 g	Só	104 g	Só	2 g	Szénh.	104 g	Só	2 g