

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.05.18. - 2026.05.24.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

Tejeskávé A:=(Tej,Glutén.) Energia: 129 (Kcal) 541 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 241 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,27 (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)	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)
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)	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)	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: 1,42 (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)	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)
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)	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: 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)
	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/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: 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)	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)
		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: 1,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Kigyóuborka 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	1127 KJ	270 Kcal	Energia	667 KJ	159 Kcal	Energia	826 KJ	198 Kcal	Energia	1228 KJ	294 Kcal	Energia	1080 KJ	258 Kcal
Feh.	9 g	Kol:	0 g	Kol:	8 g	Feh.	6 g	Kol:	17 mg	Feh.	10 g	Kol:	13 g	Kol:
Zsír:	12 g	Cukor	4 g	Nátr.:	0 mg	Zsír:	9 g	Cukor	1 mg	Zsír:	10 g	Cukor	10 g	Cukor
Tel.zsír	8 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.	30 g	Só	1 g	Szénh.	30 g	Só	1 g	Szénh.	23 g	Só	1 g	Szénh.	27 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.05.18. - 2026.05.24.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Narancslé100%	Barack turmix	Trópusi turmix	Ivóoghurt	Őszibaracklé100%
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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só:),16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)	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 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 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. 13 g Só 0 g	Energia 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 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 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 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 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.05.18. - 2026.05.24.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

Baromfivirsli ragu A:=(Energia: 108 (Kcal) 453 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcs mártás A:=(Tej,Glutén.) Energia: 185 (Kcal) 773 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 57 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 13 (g) Só:0,55 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkeragu leves A:=(Energia: 132 (Kcal) 551 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott karfiol árpagyönggyel A:=(Tojás,Tej,Glutén.) Energia: 253 (Kcal)1056 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 118 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 46 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lucskos káposzta A:=(Tej,Glutén.) Energia: 175 (Kcal) 730 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 89 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,63 (g) Nátr.: 41 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Sárgarépa fozelék A:=(Glutén,Tej.) Energia: 119 (Kcal) 497 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,77 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kuszkus 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)	Palacsinta/túrós A:=(Glutén,Tej,Tojás.) Energia:1039 (Kcal)341 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.199 (g) Kalc.: 160 (mg) Zsír: 18 (g) Cuk: 163 (g) Só:),16 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 5 (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)
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)	Párolt pulykamell filé A:=(Energia: 73 (Kcal) 304 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 31 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

Energia 1094 KJ 262 Kcal	Energia 1834 KJ 439 Kcal	Energia 4893 KJ 1171 Kcal	Energia 1200 KJ 287 Kcal	Energia 908 KJ 217 Kcal
Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 153 mg	Feh. 23 g Kol. 0 g Kalc.: 71 mg	Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 188 mg	Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 122 mg	Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 94 mg
Zsír: 12 g Cukor 0 g Nátr.: 70 mg	Zsír: 8 g Cukor 14 g Nátr.: 32 mg	Zsír: 24 g Cukor 164 g Nátr.: 75 mg	Zsír: 11 g Cukor 4 g Nátr.: 47 mg	Zsír: 9 g Cukor 4 g Nátr.: 41 mg
Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 28 g Só 2 g	Szénh. 28 g Só 1 g	Szénh. 205 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 20 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsođe 1)

2026.05.18. - 2026.05.24.

Budagyöngye Bőlcsođe

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)
Sajtkrém/magos A:=(Tej.) Energia: 89 (Kcal) 370 (KJ) Feh.: 2 (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)	Babos zakuska A:=(Energia: 22 (Kcal) 91 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:),06 (g) Nátr.: 1 (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: 0,26 (g) Nátr.: 8 (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)	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)	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)
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)	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)		Csemege hagyma A:=(Energia: 55 (Kcal) 230 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 127 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,02 (g) Nátr.: 7 (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 834 KJ 199 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 111 mg Zsír: 9 g Cukor 0 g Nátr.: 173 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 1117 KJ 267 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 991 KJ 237 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g	Energia 954 KJ 228 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 140 mg Zsír: 6 g Cukor 1 g Nátr.: 16 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 728 KJ 174 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 6 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g
Energia 3318 KJ 794 Kcal Feh. 24 g Kol. 0 g Kalc.: 505 mg Zsír: 33 g Cukor 5 g Nátr.: 243 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 94 g Só 3 g	Energia 4086 KJ 977 Kcal Feh. 49 g Kol. 0 g Kalc.: 543 mg Zsír: 24 g Cukor 23 g Nátr.: 78 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 94 g Só 3 g	Energia 7130 KJ 1706 Kcal Feh. 50 g Kol. 0 g Kalc.: 599 mg Zsír: 44 g Cukor 171 g Nátr.: 77 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 274 g Só 3 g	Energia 4082 KJ 977 Kcal Feh. 43 g Kol. 0 g Kalc.: 770 mg Zsír: 29 g Cukor 5 g Nátr.: 63 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 123 g Só 2 g	Energia 2921 KJ 699 Kcal Feh. 40 g Kol. 0 g Kalc.: 358 mg Zsír: 24 g Cukor 14 g Nátr.: 53 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 84 g Só 3 g