

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoede 1)

2026.06.15. - 2026.06.21.

Budagyöngye Bőlcsoede
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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: 1,00 (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)	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)
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)	Trappistasajt krém A:=(Tej.) Energia: 46 (Kcal) 193 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 95 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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)	Túrókrém/magvas A:=(Tej.) 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)
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)	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/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)
	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)	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: 1,52 (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)	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: 1,01 (g) Nátr.: 6 (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: 1,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia 983 KJ 235 Kcal	Energia 706 KJ 169 Kcal	Energia 701 KJ 168 Kcal	Energia 1050 KJ 251 Kcal	Energia 664 KJ 159 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 110 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 35 mg
Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 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. 23 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.15. - 2026.06.21.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Narancslé100%	Trópusi turmix	Ivóyoghurt/good milk	Almalé 100%	Banán turmix
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: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Tej.) Energia: 266 (Kcal) 1112 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 53 (g) Kalc.: 380 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (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)	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)
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 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 1112 KJ 266 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 380 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 53 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 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Csóben sült brokkoli A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 340 (Kcal)1420 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 357 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,95 (g) Nátr.: 59 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült afrikai harcsafilé A:=(Halak,) Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Karfiol leves A:=(Tej,Glutén,) Energia: 142 (Kcal) 593 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,17 (g) Nátr.: 261 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tojás rolád A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 166 (Kcal) 693 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,86 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 5 (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)
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)	Burgonyafozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 213 (Kcal) 892 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 169 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kókuszgolyó/meggyes A:=(Glutén,) Energia: 85 (Kcal) 354 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 9 (g) Só:1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cukkini fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 163 (Kcal) 680 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:22 (g) Kalc.: 172 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,00 (g) Nátr.: 152 (mg) Tel.zsír: 3 (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)
	Sárgadinnye A:=(Energia: 29 (Kcal) 122 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Görögdinnye A:=(Energia: 17 (Kcal) 70 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (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)

Energia 1564 KJ 374 Kcal	Energia 1440 KJ 345 Kcal	Energia 946 KJ 226 Kcal	Energia 1442 KJ 345 Kcal	Energia 1834 KJ 439 Kcal
Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 360 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 177 mg	Feh. 10 g Kol. 2 g Kalc.: 41 mg	Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 311 mg	Feh. 23 g Kol. 0 g Kalc.: 71 mg
Zsír: 16 g Cukor 3 g Nátr.: 60 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 37 mg	Zsír: 9 g Cukor 9 g Nátr.: 261 mg	Zsír: 14 g Cukor 2 g Nátr.: 233 mg	Zsír: 8 g Cukor 2 g Nátr.: 32 mg
Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 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. 18 g Só 1 g	Szénh. 18 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 35 g Só 2 g	Szénh. 71 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.15. - 2026.06.21.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	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)	Mexikói zöldségkrém A:=(Tej.) Energia: 22 (Kcal) 91 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,22 (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:),26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almás-barackos zabpehely A:=(Glutén.) Energia: 502 (Kcal)2099 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h:125 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk:104 (g) Só:0,05 (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)
Rozskenyér/tejleskiőrlésű 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)	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:),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: 0,56 (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)		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:),00 (g) Nátr.: 2 (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 604 KJ 144 Kcal	Energia 967 KJ 231 Kcal	Energia 1107 KJ 265 Kcal	Energia 2559 KJ 612 Kcal	Energia 772 KJ 185 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 126 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg	Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 245 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 262 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg
Zsír: 2 g Cukor 0 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 7 g Cukor 104 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 104 g Nátr.: 10 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 134 g Só 0 g	Szénh. 27 g Só 1 g
Energia 3413 KJ 817 Kcal	Energia 3534 KJ 846 Kcal	Energia 3866 KJ 925 Kcal	Energia 5263 KJ 1259 Kcal	Energia 3714 KJ 888 Kcal
Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 734 mg	Feh. 29 g Kol. 0 g Kalc.: 680 mg	Feh. 41 g Kol. 2 g Kalc.: 686 mg	Feh. 39 g Kol. 0 g Kalc.: 816 mg	Feh. 42 g Kol. 0 g Kalc.: 305 mg
Zsír: 30 g Cukor 4 g Nátr.: 66 mg	Zsír: 26 g Cukor 9 g Nátr.: 39 mg	Zsír: 24 g Cukor 11 g Nátr.: 276 mg	Zsír: 31 g Cukor 118 g Nátr.: 235 mg	Zsír: 20 g Cukor 16 g Nátr.: 49 mg
Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 76 g Só 2 g	Szénh. 76 g Só 3 g	Szénh. 129 g Só 3 g	Szénh. 211 g Só 3 g	Szénh. 132 g Só 3 g