

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.06.29. - 2026.07.05.

**Budagyöngye Bölcsöde**  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.06.29.	<b>Kedd</b> 2026.06.30.	<b>Szerda</b> 2026.07.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>Péntek</b> 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 1 Reggeli

<b>Tej 2,8%</b> 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)	<b>Tej 2,8%</b> 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)	<b>Tej 2,8%</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)
<b>Teavaj</b> 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)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> 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)	<b>Vajkrém/natúr</b> A:=(Tej.) Energia: 61 (Kcal) 256 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Zala felvágott</b> A:=( Energia: 35 (Kcal) 145 ( KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Trappista sajt</b> A:=(Tej.) Energia: 66 (Kcal) 275 ( KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Zsemle</b> A:=(Glutén.) Energia: 57 (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)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> 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)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Flora margarin</b> 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)
	<b>Burgonyás kenyér</b> 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)	<b>Kígyóúborborka</b> 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)	<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> 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)
	<b>Paradicsom</b> 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)		<b>Vajretek</b> 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)	<b>Kígyóúborborka</b> 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 1033 KJ 247 Kcal	Energia 1169 KJ 280 Kcal	Energia 1098 KJ 263 Kcal	Energia 806 KJ 193 Kcal	Energia 889 KJ 213 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg	Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 149 mg
Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 10 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 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 28 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.06.29. - 2026.07.05.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.06.29.	<b>Kedd</b> 2026.06.30.	<b>Szerda</b> 2026.07.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>Péntek</b> 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 2 Tízórai

Barack turmix	Körtelék 100%	Ivóoghurt	Banán turmix	Narancslé100%
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:=( Energia: 54 (Kcal) 226 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (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: 168 (Kcal) 700 ( KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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: 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 226 KJ 54 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. 14 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 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 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 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 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 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.06.29. - 2026.07.05.

**Budagyöngye Bölcsöde**  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.06.29.	<b>Kedd</b> 2026.06.30.	<b>Szerda</b> 2026.07.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>Péntek</b> 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

<b>Halrudacska</b>  A:=(Halak,Glutén,Tojás,Rákkfélék,Szójabab Energia: 152 (Kcal) 635 ( KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,88 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Tejszínes csirkeragu</b>  A:=(Glutén,Tej.) Energia: 152 (Kcal) 636 ( KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Csirkelemes zöldborsó leves</b>  A:=( Energia: 147 (Kcal) 614 ( KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 54 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só:),60 (g) Nátr.: 40 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Párolt csirkefile</b>  A:=( Energia: 72 (Kcal) 299 ( KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Sült csirkecomb file</b>  A:=( Energia: 111 (Kcal) 464 ( KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,37 (g) Nátr.: 346 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Friss tökfőzelék</b>  A:=(Glutén,Tej.) Energia: 143 (Kcal) 597 ( KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:19 (g) Kalc.: 177 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,65 (g) Nátr.: 11 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Főtt tészta</b>  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)	<b>Barackos csiga</b>  A:=(Glutén,Tojás,Tej.) Energia: 314 (Kcal)313 ( KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 48 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só:),10 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Sóskamártás</b>  A:=(Glutén,Tej.) Energia: 173 (Kcal) 722 ( KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 249 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,68 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Paradicsomos káposztafőzelék</b>  A:=(Glutén.) Energia: 120 (Kcal) 500 ( KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 43 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Alma</b>  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)	<b>Görögdinnye</b>  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)		<b>Főtt burgonya</b>  A:=( 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)	<b>Alma</b>  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)
			<b>Kajszibarack</b>  A:=( Energia: 45 (Kcal) 188 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:10 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

Energia 1376 KJ 329 Kcal	Energia 1566 KJ 375 Kcal	Energia 1927 KJ 461 Kcal	Energia 1633 KJ 391 Kcal	Energia 1108 KJ 265 Kcal
Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg	Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 40 mg	Feh. 21 g Kol. 0 g Kalc.: 130 mg	Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 276 mg	Feh. 25 g Kol. 0 g Kalc.: 57 mg
Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 12 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 27 mg	Zsír: 17 g Cukor 4 g Nátr.: 49 mg	Zsír: 7 g Cukor 4 g Nátr.: 63 mg	Zsír: 8 g Cukor 4 g Nátr.: 376 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 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. 37 g Só 2 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 55 g Só 1 g	Szénh. 57 g Só 2 g	Szénh. 30 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bőlcsođe 1 )

2026.06.29. - 2026.07.05.

Budagyöngye Bőlcsođe

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 4 Uzsonna

<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Tej 2,8%</b> 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)	<b>Tej 2,8%</b> 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)
<b>Túrókrém/meggyes</b> A:=(Tej) Energia: 175 (Kcal) 732 ( KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:24 (g) Kalc.: 63 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 13 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Házi csirkemájkrém</b> 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)	<b>Házi szárnyas-húskrém</b> 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)	<b>Sárgarépakrém/magos</b> A:=(Tej) Energia: 46 (Kcal) 193 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,33 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> 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)
<b>Stangli/tejles kiórlésű</b> A:=(Glutén.) Energia: 91 (Kcal) 380 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,67 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Burgonyás kenyér</b> 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)	<b>Parasztkenyér</b> 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)	<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<b>Barna kenyér</b> 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)
	<b>Zöldpaprika</b> 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)	<b>Csemege hagyma</b> 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)		<b>Zöldpaprika</b> 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 1194 KJ 286 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 65 mg Zsír: 5 g Cukor 13 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 46 g Só 1 g	Energia 772 KJ 185 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 46 g Só 1 g	Energia 950 KJ 227 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 131 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1069 KJ 256 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 1027 KJ 246 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g
Energia 4073 KJ 974 Kcal Feh. 44 g Kol. 0 g Kalc.: 672 mg Zsír: 33 g Cukor 22 g Nátr.: 12 mg Tel.zsír 18 g Tr.zsír 0 g Szénh. 122 g Só 3 g	Energia 3733 KJ 893 Kcal Feh. 40 g Kol. 0 g Kalc.: 307 mg Zsír: 28 g Cukor 2 g Nátr.: 38 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 122 g Só 3 g	Energia 4675 KJ 1118 Kcal Feh. 48 g Kol. 0 g Kalc.: 777 mg Zsír: 30 g Cukor 6 g Nátr.: 65 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 139 g Só 3 g	Energia 3953 KJ 946 Kcal Feh. 43 g Kol. 0 g Kalc.: 725 mg Zsír: 28 g Cukor 6 g Nátr.: 77 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 124 g Só 4 g	Energia 3286 KJ 786 Kcal Feh. 43 g Kol. 0 g Kalc.: 449 mg Zsír: 27 g Cukor 1 g Nátr.: 380 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 95 g Só 4 g