

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.31. - 2026.09.06.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.31.	2026.09.01.	2026.09.02.	2026.09.03.	2026.09.04.

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:),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)
Korpás kifli A:=(Glutén,Tej.) Energia: 75 (Kcal) 311 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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:),25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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: 0,42 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Méz/akác A:=(Energia: 30 (Kcal) 126 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (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)
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)	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)	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)	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)
	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)	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:),00 (g) Nátr.: 1 (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)	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)
			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 1008 KJ 241 Kcal	Energia 1259 KJ 301 Kcal	Energia 659 KJ 158 Kcal	Energia 826 KJ 198 Kcal	Energia 1152 KJ 276 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 394 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg
Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 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. 25 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 36 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.31. - 2026.09.06.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Limonádé A:=(Energia: 51 (Kcal) 211 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (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)	Barack turmix 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)	Narancslé100% 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:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trópusi turmix 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)	Almalé 100% 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 211 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 11 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. 11 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 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 5 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)
2026.08.31. - 2026.09.06.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Reszelt trappista sajt A:=(Tej,) Energia: 132 (Kcal) 550 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (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)	Pulykaragu leves A:=(Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 49 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 53 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almás sült csirkemellfilé A:=(Energia: 84 (Kcal) 350 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,37 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vagdalt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 150 (Kcal) 629 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Nátr.: 34 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Párolt csirkemell filé 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)	Túrógombóc 2 A:=(Tej,Glutén,) Energia: 509 (Kcal)2126 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Kalc.: 224 (mg) Zsír: 23 (g) Cuk: 6 (g) Só:),59 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonyapüré/sárgarépás A:=(Tej,) Energia: 289 (Kcal)1206 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:22 (g) Kalc.: 83 (mg) Zsír: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,62 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Édeskáposzta fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 144 (Kcal) 602 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 196 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,69 (g) Nátr.: 28 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	Kuszkusz 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)		Nektarin A:=(Energia: 46 (Kcal) 192 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
Energia 1191 Kj 285 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 410 mg Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 69 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1829 Kj 437 Kcal Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 64 mg Zsír: 8 g Cukor 14 g Nátr.: 31 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 2607 Kj 624 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 272 mg Zsír: 30 g Cukor 7 g Nátr.: 76 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 57 g Só 1 g	Energia 1748 Kj 418 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 96 mg Zsír: 22 g Cukor 0 g Nátr.: 46 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 1353 Kj 324 Kcal Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 237 mg Zsír: 12 g Cukor 0 g Nátr.: 66 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.31. - 2026.09.06.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

4 Uzsonna

Cítrómos 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)	Cítrómos 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)	Cítrómos 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)
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)	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)	Natúr kukoricapehely A:=(Energia: 78 (Kcal) 326 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lencsés zakuska A:=(Energia: 26 (Kcal) 110 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,12 (g) Nátr.: 1 (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)
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)	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)	Cítrómos 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)	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: 0,52 (g) Nátr.: 0 (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)	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)			Kígyóborka 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 733 KJ 175 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 738 KJ 176 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 867 KJ 208 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 243 mg Zsír: 6 g Cukor 2 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 0 g	Energia 986 KJ 236 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. 32 g Só 1 g	Energia 735 KJ 176 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g
Energia 3143 KJ 752 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 660 mg Zsír: 30 g Cukor 2 g Nátr.: 110 mg Tel.zsír 19 g Tr.zsír 0 g Szénh. 88 g Só 3 g	Energia 4294 KJ 1027 Kcal Feh. 49 g Kol. 0 g Kalc.: 658 mg Zsír: 26 g Cukor 22 g Nátr.: 53 mg Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g Szénh. 88 g Só 3 g	Energia 4397 KJ 1052 Kcal Feh. 46 g Kol. 0 g Kalc.: 529 mg Zsír: 38 g Cukor 9 g Nátr.: 92 mg Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g Szénh. 126 g Só 2 g	Energia 3981 KJ 952 Kcal Feh. 37 g Kol. 0 g Kalc.: 507 mg Zsír: 41 g Cukor 7 g Nátr.: 48 mg Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g Szénh. 103 g Só 3 g	Energia 3451 KJ 826 Kcal Feh. 47 g Kol. 0 g Kalc.: 485 mg Zsír: 27 g Cukor 14 g Nátr.: 76 mg Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g Szénh. 109 g Só 3 g