A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

1 Reggeli

Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
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:),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)
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)	**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)	**Trappista sajt szelet** A:=(Tej,) Energia: 156 (Kcal) 650 (Kj) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só:),99 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Vajkrém zöldfűszeres** A:=(Tej,) Energia: 63 (Kcal) 263 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,24 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Baromfi virsli** A:=() Energia: 77 (Kcal) 323 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	**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:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	**Ketchup** A:=() Energia: 11 (Kcal) 44 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,15 (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)	**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:),52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Pritaminpaprika** 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)	**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)
		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:),01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Energia 1113 Kj 266 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 643 Kj 154 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 1262 Kj 302 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg Zsír: 16 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 2 g	Energia 1176 Kj 281 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 32 g Só 1 g	Energia 1194 Kj 286 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.16.	**2026.11.17.**	**2026.11.18.**	**2026.11.19.**	**2026.11.20.**

2 Tizórai

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)

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		

Ivójoghurt

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)

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.	13 g	Só	0 g		

Céklalé/házi

A:=()

Energia: 34 (Kcal) 141 (Kj)
Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 19 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia	141 Kj	34 Kcal			
Feh.	1 g	Kol.	0 g	Kalc.:	7 mg
Zsír:	0 g	Cukor	6 g	Nátr.:	19 mg
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	8 g	Só	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)

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	0 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	14 g	Só	0 g		

Banán turmix

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	444 Kj	106 Kcal			
Feh.	5 g	Kol.	0 g	Kalc.:	183 mg
Zsír:	4 g	Cukor	7 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)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

3 Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.16.	2026.11.17.	2026.11.18.	2026.11.19.	2026.11.20.
Rakott zöldbab/sonkával A:=(Tojás,Tej,) Energia: 241 (Kcal) 1008 (Kj) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 125 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,22 (g) Nátr.: 19 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sárgaborsó főzelék** A:=(Glutén,Tej,) Energia: 332 (Kcal) 1387 (Kj) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 63 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Tárkonyos csirkeragu leves** A:=(Glutén,Tej,) Energia: 153 (Kcal) 640 (Kj) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,62 (g) Nátr.: 45 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Paradicsomos káposztafozelék** 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)	**Sütőtök főzelék** A:=(Glutén,Tej,) Energia: 176 (Kcal) 734 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	**Vagdalt/szárnyas** 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)	**Répa torta Vanilia öntettel** A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 375 (Kcal) 1566 (Kj) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 67 (g) Kalc.: 148 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,68 (g) Nátr.: 28 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sült csirkecomb filé** 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)	**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)
	Mandarin A:=() Energia: 37 (Kcal) 156 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsír: 1 (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 1152 Kj 276 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 128 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 20 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 35 g Só 1 g	Energia 2173 Kj 520 Kcal Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 126 mg Zsír: 11 g Cukor 7 g Nátr.: 38 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 35 g Só 1 g	Energia 2205 Kj 528 Kcal Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 201 mg Zsír: 14 g Cukor 3 g Nátr.: 73 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 75 g Só 1 g	Energia 1142 Kj 273 Kcal Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 58 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 375 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 2 g	Energia 1192 Kj 285 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 153 mg Zsír: 6 g Cukor 0 g Nátr: 31 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.16.	2026.11.17.	2026.11.18.	2026.11.19.	2026.11.20.

4 Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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:),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)
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)	**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)	**Padlizsán krém** A:=(Tej,) Energia: 21 (Kcal) 89 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 3 (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)	**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)
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)	**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)	**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: 0,56 (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)	**Pritaminpaprika** 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)		**Lilahagyma saláta** A:=() Energia: 30 (Kcal) 125 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,21 (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)
Energia 691 Kj 165 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 22 mg Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 11 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 736 Kj 176 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 942 Kj 225 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 245 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 846 Kj 202 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 762 Kj 182 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr: 44 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g
Energia 3377 Kj 808 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 542 mg Zsír: 31 g Cukor 7 g Nátr.: 31 mg Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g Szénh. 100 g Só 3 g	Energia 4251 Kj 1017 Kcal Feh. 55 g Kol. 0 g Kalc.: 407 mg Zsír: 18 g Cukor 9 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 100 g Só 2 g	Energia 4550 Kj 1089 Kcal Feh. 48 g Kol. 0 g Kalc.: 473 mg Zsír: 37 g Cukor 11 g Nátr.: 102 mg Tel.zsír 17 g Tr.zsír 0 g Szénh. 136 g Só 4 g	Energia 3633 Kj 869 Kcal Feh. 48 g Kol. 0 g Kalc.: 499 mg Zsír: 29 g Cukor 9 g Nátr.: 386 mg Tel.zsír 17 g Tr.zsír 0 g Szénh. 109 g Só 4 g	Energia 3592 Kj 859 Kcal Feh. 43 g Kol. 0 g Kalc.: 604 mg Zsír: 27 g Cukor 3 g Nátr: 76 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 107 g Só 4 g