A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

1 Reggeli

Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
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:),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)
Fonott kalács A:=(Tej,Tojás,) Energia: 114 (Kcal) 477 (Kj) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 272 (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)	**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:),38 (g) Nátr.: 38 (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:0,42 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Vajkrém/natúr** 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)
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)	**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)	**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)	**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)	**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/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)	**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)	**Sárgarépa** A:=() Energia: 8 (Kcal) 33 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 14 (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)		**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 1254 Kj 300 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 262 mg Zsír: 13 g Cukor 3 g Nátr.: 272 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 719 Kj 172 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 715 Kj 171 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1211 Kj 290 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg Zsír: 15 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 1165 Kj 279 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 245 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr: 14 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.2.6

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.

2 Tizórai

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.	30 g	Só	0 g		

Sárgarépalé/házi

A:=()

Energia: 40 (Kcal) 167 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 14 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia	167 Kj	40 Kcal			
Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.:	5 mg
Zsír:	0 g	Cukor	3 g	Nátr.:	14 mg
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	30 g	Só	0 g		

Körtelé/házi

A:=()

Energia: 59 (Kcal) 248 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia	248 Kj	59 Kcal			
Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.:	0 mg
Zsír:	0 g	Cukor	11 g	Nátr.:	2 mg
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	14 g	Só	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	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		

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	12 g	Nátr:	0 mg
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	13 g	Só	0 g		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

3 Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.
Brokkoli fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 199 (Kcal) 833 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 284 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,66 (g) Nátr.: 14 (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)	**Csirkeragu leves** A:=() Energia: 123 (Kcal) 513 (Kj) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),62 (g) Nátr.: 48 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Zöldborsó fozelék** A:=(Glutén,Tej,) Energia: 214 (Kcal) 893 (Kj) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 182 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Tejszínes csirkeragu** 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)
Panírozott csirkemell filé A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Mustár,) Energia: 135 (Kcal) 565 (Kj) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,19 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	**Túrófelfújt** A:=(Tej,Tojás,Glutén,) Energia: 681 (Kcal)2846 (Kj) Feh.: 21 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.126 (g) Kalc.: 102 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 104 (g) Só:),30 (g) Nátr.: 48 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sült pulykamell filé** A:=() Energia: 134 (Kcal) 559 (Kj) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Főtt tészta** 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)
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 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)	**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 1542 Kj 369 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 287 mg Zsír: 11 g Cukor 3 g Nátr.: 16 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 2 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. 30 g Só 1 g	Energia 3360 Kj 804 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 125 mg Zsír: 16 g Cukor 105 g Nátr.: 96 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 130 g Só 1 g	Energia 1609 Kj 385 Kcal Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 225 mg Zsír: 11 g Cukor 8 g Nátr.: 45 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g	Energia 1656 Kj 396 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 43 mg Zsír: 12 g Cukor 8 g Nátr: 26 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 53 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

4 Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.
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)	**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)
Kőrözött 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)	**Sütőtök szelet** A:=() Energia: 30 (Kcal) 125 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 15 (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) 373 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 92 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 171 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Gyümölcsjoghurt házi/meggyes** A:=(Tej,) Energia: 160 (Kcal) 667 (Kj) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 126 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 20 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)
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: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	**Háztartási keksz** A:=(Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék,S Energia: 128 (Kcal) 533 (Kj) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (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)	**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)	**Kaliforniai paprika** A:=() Energia: 16 (Kcal) 69 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (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)		**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)
Energia 660 Kj 158 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 37 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1175 Kj 281 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 263 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1295 Kj 310 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 332 mg Zsír: 15 g Cukor 1 g Nátr.: 171 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 1281 Kj 307 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 128 mg Zsír: 4 g Cukor 20 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 60 g Só 0 g	Energia 735 Kj 176 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 5 g Cukor 20 g Nátr: 10 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g
Energia 4156 Kj 994 Kcal Feh. 45 g Kol. 0 g Kalc.: 846 mg Zsír: 28 g Cukor 8 g Nátr.: 289 mg Tel.zsír 14 g Tr.zsír 0 g Szénh. 122 g Só 4 g	Energia 3889 Kj 930 Kcal Feh. 41 g Kol. 0 g Kalc.: 349 mg Zsír: 23 g Cukor 19 g Nátr.: 47 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 122 g Só 3 g	Energia 5617 Kj 1344 Kcal Feh. 50 g Kol. 0 g Kalc.: 466 mg Zsír: 36 g Cukor 117 g Nátr.: 314 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 200 g Só 3 g	Energia 4313 Kj 1032 Kcal Feh. 48 g Kol. 0 g Kalc.: 608 mg Zsír: 30 g Cukor 40 g Nátr.: 47 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 136 g Só 3 g	Energia 3977 Kj 951 Kcal Feh. 39 g Kol. 0 g Kalc.: 441 mg Zsír: 33 g Cukor 8 g Nátr: 50 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 123 g Só 3 g