

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

## GABONÁK, MAGVAK ÉS ŐRLEMÉNYEIK

### Kelt, hajtogatott, töltött péksütemények

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Briós, kicsi (1 db 47g)	714 (170)	4,7	3,7	28,5
Briós, nagy (1 db 95g)	1453 (346)	9,5	7,5	57,8
Búrkifli, diós (1 db 63g)	1159 (276)	4,6	15,1	28,5
Diós csiga (1 db 62g)	1004 (239)	5,8	9,1	31,7
Diós tekercs (1 db 250g)	5397 (1285)	24,8	65	141
Habroló	2255 (537)	801	35,2	43
Kakaós csiga (1 db 52g)	1075 (256)	3,8	12,3	30,9
Kalács, fonott	1210 (288)	9,4	2,3	55,8
Kalács, foszlós	1197 (285)	9,4	2,3	55,1
kalács, foszlós, kakaós	1768 (421)	11,3	7,7	73,8
Képviselőfánk (töltetlen)	2318 (552)	12,2	42,5	26
Kuglóf, kevert	1428 (340)	8,3	9,3	53,7
Lekváros bukta	1348 (321)	7,6	6,2	56,6
Mákos rétes	1903 (453)	9,5	20,5	54,3
Meggyes pite	1382 (329)	5,4	9,7	52,8
Meggyes rétes	1667 (397)	4,9	21,2	44
Perec, főtt	1327 (316)	10,6	1,3	63,5
Perec, sült	1655 (394)	11,3	10,6	60,6
Pogácsa, vajas (sós)	1823 (434)	9,1	20,8	49,6
Pogácsa, vajas (édes)	1865 (444)	8,9	20,2	53,6

Pogácsa, tepertős	1814 (432)	8,1	22,3	46,8
Pozsonyi kifli, diós	2058 (490)	9,5	24,4	54,6
Pozsonyi kifli, mákos	1915 (456)	10,3	19,4	57
Rongyos kifli	1928 (459)	9	18,3	61,6
Sajtos rúd, vajas	2113 (503)	9,1	31,1	43,2
Tiroli rétes, gyümölcsös	1331 (317)	5,4	14,7	38,4
Tiroli rétes, mákos	2087 (497)	9,4	25,2	54,8
Tiroli rétes, túrós	2104 (501)	16,8	25,5	47,5
Túrós batyu	1399 (333)	11,6	6,4	55,1
Túrós pite	1693 (403)	12,1	13,5	55,4
Túrós rétes, húzott	1424 (339)	12,4	10,4	46,6