

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT

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

## GOMBÁK

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Csiperke, termesztett	168 (40)	5,9	0,2	3,3
Földtoló galambgomba	76 (18)	2,1	0,6	0,9
Kucsmagomba	130 (31)	1,6	0,3	5,3
Laskagomba, termesztett	164 (39)	1,9	0,7	6
Mezei szegfűgomba	139 (33)	4,2	0,9	1,9
Nagy őzlábgomba	168 (40)	4,9	1,3	1,8
Nyári vargánya	160 (28)	6,4	0,8	1,3
Sárga rókgomba	94 (22)	1,5)	0,5	3
Szarvasgomba	112 (27)	5,5	0,5	16,5
Szürke pereszke	147 (35)	4,6	0,7	2,4
Tölcsérgomba	152 (36)	1,6	0,7	6
Vargánya	172 (41)	5,7	0,2	3,8

## Gombakészítmények

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Laskagomba, konzerv, natúr	155 (37)	1,7	0,6	5,8
Vargánya, szárított	1273 (303)	38,3	1,8	31,5