

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
Fonott kalács A:=(Tej,Tojás,) Energia: 146 (Kcal) 609 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trappista sajt szelet A:=(Tej,) Energia: 62 (Kcal) 260 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vajkrém magyaros A:=(Tej,) Energia: 60 (Kcal) 252 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	Körözött 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)
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)	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)	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)	Négymagos rozskenyér A:=(Glutén,) Energia: 106 (Kcal) 445 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,48 (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)	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)	Póréhagyma A:=(Energia: 10 (Kcal) 41 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (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)
	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 1305 KJ 312 Kcal	Energia 883 KJ 211 Kcal	Energia 1166 KJ 279 Kcal	Energia 1096 KJ 262 Kcal	Energia 695 KJ 166 Kcal
Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 147 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 366 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 28 mg
Zsír: 16 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 44 mg	Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.29.	2025.09.30.	2025.10.01.	2025.10.02.	2025.10.03.

2 Tízórai

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)	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)	Körtelé 100% A:=(Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépalé100% A:=(Energia: 48 (Kcal) 201 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 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 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	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	Energia 226 KJ 54 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. 18 g Só 0 g	Energia 201 KJ 48 Kcal Feh. 1 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. 10 g Só 0 g	Energia 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.29.	2025.09.30.	2025.10.01.	2025.10.02.	2025.10.03.

3 Ebéd

Finomfozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 190 (Kcal) 793 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:31 (g) Kalc.: 121 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,61 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonyafozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 213 (Kcal) 892 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 169 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó krémleves/virslivel A:=(Tej,) Energia: 299 (Kcal)1249 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 3 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tököfzelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 154 (Kcal) 644 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 197 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,68 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lucskos káposzta A:=(Tej,Glutén,) Energia: 175 (Kcal) 730 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 89 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,63 (g) Nátr.: 41 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Tojás rolád A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 166 (Kcal) 693 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,86 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült afrikai harcsafilé A:=(Halak,) Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pumukli süti A:=(Glutén,Tej,) Energia: 231 (Kcal) 968 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 42 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 20 (g) Só:),17 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemáj felfűjt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 151 (Kcal) 631 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 45 (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)
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)	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)		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)	
Energia 1629 Kj 390 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 13 g Cukor 9 g Nátr.: 83 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 47 g Só 1 g	Energia 1511 Kj 361 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 176 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 34 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 47 g Só 1 g	Energia 2217 Kj 530 Kcal Feh. 20 g Kol. 1 g Kalc.: 167 mg Zsír: 20 g Cukor 23 g Nátr.: 4 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 63 g Só 0 g	Energia 1453 Kj 348 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 237 mg Zsír: 13 g Cukor 6 g Nátr.: 68 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 1 g	Energia 889 Kj 213 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 101 mg Zsír: 9 g Cukor 6 g Nátr.: 42 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 19 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.29.	2025.09.30.	2025.10.01.	2025.10.02.	2025.10.03.

4 Uzsonna

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)	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)
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)	Karfiolkрем/magos A:=(Tej.) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,29 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Házi szárnyas-húskрем 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:),26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sonka крем A:=(Tej.) Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Álmás-barackos zabpehely A:=(Glutén.) Energia: 502 (Kcal)2099 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.125 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk:104 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 1 (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)	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:),56 (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)	
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)		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:),00 (g) Nátr.: 2 (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)	
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 751 KJ 180 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1049 KJ 251 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 775 KJ 185 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 653 KJ 156 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 2559 KJ 612 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 262 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 134 g Só 0 g
--	--	---	---	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.09.29.					Kedd 2025.09.30.					Szerda 2025.10.01.					Csütörtök 2025.10.02.					Péntek 2025.10.03.				
Energia Feh.	4106 KJ	982 Kcal	39 g Kol.	0 g Kalc.: 653 mg	Energia Feh.	4144 KJ	991 Kcal	35 g Kol.	0 g Kalc.: 836 mg	Energia Feh.	4383 KJ	1049 Kcal	1 g Kalc.: 435 mg	Energia Feh.	3402 KJ	814 Kcal	37 g Kol.	0 g Kalc.: 608 mg	Energia Feh.	4588 KJ	1098 Kcal	42 g Kol.	0 g Kalc.: 573 mg	
Zsír:	37 g Cukor	19 g Nátr.:	85 mg	Zsír:	32 g Cukor	3 g Nátr.:	37 mg	Zsír:	37 g Cukor	25 g Nátr.:	15 mg	Zsír:	27 g Cukor	20 g Nátr.:	113 mg	Zsír:	23 g Cukor	106 g Nátr.:	46 mg	Zsír:	23 g Cukor	106 g Nátr.:	46 mg	
Tel.zsír Szénh.	19 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	14 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	10 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	10 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	10 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	192 g Só	2 g		
	118 g Só	3 g			118 g Só	3 g			141 g Só	2 g			101 g Só	4 g			192 g Só	2 g						