

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.06. - 2025.10.12.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.06.	2025.10.07.	2025.10.08.	2025.10.09.	2025.10.10.

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)	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)	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)
Kagyló zsemle A:=(Glutén.) Energia: 84 (Kcal) 349 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,41 (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)	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)	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)	Zala felvágott A:=(Energia: 35 (Kcal) 145 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (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)	Méz/akác A:=(Energia: 30 (Kcal) 126 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (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)	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: 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)	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)	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)

Energia 1046 KJ 250 Kcal	Energia 1152 KJ 276 Kcal	Energia 1120 KJ 268 Kcal	Energia 643 KJ 154 Kcal	Energia 1137 KJ 272 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 365 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg
Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 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. 26 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 28 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.06. - 2025.10.12.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.06.	2025.10.07.	2025.10.08.	2025.10.09.	2025.10.10.

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)	Meggylé100% A:=(Energia: 50 (Kcal) 210 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 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:),20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körte turmix A:=(Tej.) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 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 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 210 KJ 50 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 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 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 0 g	Energia 516 KJ 123 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 180 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 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 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.06. - 2025.10.12.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.06.	2025.10.07.	2025.10.08.	2025.10.09.	2025.10.10.

3 Ebéd

Sárgarépa fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 119 (Kcal) 497 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,77 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zeller fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 146 (Kcal) 611 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,73 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pulykaragu leves A:=(Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 49 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 53 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cékla fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 166 (Kcal) 695 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 149 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,87 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemelles tavaszi rizseshús A:=(Energia: 342 (Kcal)1429 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Főtt tojás A:=(Tojás,) Energia: 76 (Kcal) 318 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,19 (g) Nátr.: 75 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemell ragu A:=(Energia: 116 (Kcal) 486 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kakaós csiga A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 324 (Kcal)1355 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 43 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só:),04 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt pulykamell filé A:=(Energia: 73 (Kcal) 304 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 31 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csemege uborka A:=(Energia: 21 (Kcal) 88 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,68 (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)	Szilva A:=(Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 5 (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)	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 959 Kj 229 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 150 mg Zsír: 8 g Cukor 0 g Nátr.: 145 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1229 Kj 294 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 186 mg Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 75 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1835 Kj 439 Kcal Feh. 16 g Kol. 1 g Kalc.: 73 mg Zsír: 19 g Cukor 2 g Nátr.: 61 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 47 g Só 1 g	Energia 1178 Kj 282 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 168 mg Zsír: 8 g Cukor 0 g Nátr.: 137 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 34 g Só 1 g	Energia 1677 Kj 401 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 21 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 24 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 64 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.06. - 2025.10.12.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.06.	2025.10.07.	2025.10.08.	2025.10.09.	2025.10.10.

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)	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)	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)
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)	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)	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:),26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paprikakrém A:=(Tej.) Energia: 14 (Kcal) 58 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcsjoghurt házi/meggyes A:=(Tej.) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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:),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)	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)
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)	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:),00 (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)				

Energia 833 KJ 199 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 739 KJ 177 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 757 KJ 181 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 8 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 934 KJ 224 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 965 KJ 231 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 137 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 45 g Só 1 g
--	---	--	--	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.06. - 2025.10.12.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2025.10.06.				2025.10.07.				2025.10.08.				2025.10.09.				2025.10.10.			
Energia	3258 KJ	779 Kcal		Energia	3329 KJ	797 Kcal		Energia	4182 KJ	1000 Kcal		Energia	3270 KJ	782 Kcal		Energia	3990 KJ	955 Kcal	
Feh.	30 g	Kol.	0 g	Feh.	34 g	Kol.	0 g	Feh.	38 g	Kol.	1 g	Feh.	41 g	Kol.	0 g	Feh.	36 g	Kol.	0 g
Zsír:	33 g	Cukor	7 g	Zsír:	27 g	Cukor	8 g	Zsír:	40 g	Cukor	10 g	Zsír:	21 g	Cukor	8 g	Zsír:	22 g	Cukor	33 g
Tel.zsír	14 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	11 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	11 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	7 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	88 g	Só	3 g	Szénh.	88 g	Só	3 g	Szénh.	115 g	Só	3 g	Szénh.	106 g	Só	3 g	Szénh.	149 g	Só	3 g