

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.13.	2025.10.14.	2025.10.15.	2025.10.16.	2025.10.17.

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)	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)
Rozsos kifli A:=(Glutén,) Energia: 65 (Kcal) 272 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:135 (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)	Túrókrém/magvas A:=(Energia: 48 (Kcal) 202 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	Csicserborsó krém-napraforgómaggal A:=(Energia: 45 (Kcal) 189 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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:),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)	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: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:),00 (g) Nátr.: 1 (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:0,01 (g) Nátr.: 6 (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 968 KJ 232 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg Zsír: 14 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 144 g Só 0 g	Energia 682 KJ 163 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 31 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 144 g Só 1 g	Energia 749 KJ 179 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 6 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 39 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 576 KJ 138 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg Zsír: 2 g Cukor 0 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 1090 KJ 261 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 10 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 32 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)

2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.13.	2025.10.14.	2025.10.15.	2025.10.16.	2025.10.17.

2 Tízórai

Ananász turmix A:=(Tej.) Energia: 109 (Kcal) 456 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 144 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Narancslé100% A:=(Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),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:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)
Energia 456 KJ 109 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 144 mg Zsír: 4 g Cukor 10 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 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. 15 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 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. 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 0 g	Energia 201 KJ 48 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 10 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.13.	2025.10.14.	2025.10.15.	2025.10.16.	2025.10.17.

3 Ebéd

Tökfőzelék 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)	Paradicsomos burgonyafozelék A:=(Glutén,) Energia: 183 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 34 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldborsó leves A:=(Glutén,) Energia: 148 (Kcal) 619 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 49 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,15 (g) Nátr.: 262 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)	Kelkáposzta fozelék A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 418 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,55 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Halrudacska A:=(Halak,Glutén,Tojás,Rákfélék,Szójabab Energia: 152 (Kcal) 635 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,88 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vagdalt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 150 (Kcal) 629 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 34 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrós kevert süti A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 424 (Kcal)1774 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 53 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,54 (g) Nátr.: 30 (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)	Sült csirkecomb filé A:=(Energia: 111 (Kcal) 464 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,37 (g) Nátr.: 346 (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)	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)		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)	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 1423 Kj 340 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 201 mg Zsír: 12 g Cukor 7 g Nátr.: 24 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 2 g	Energia 1574 Kj 377 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 48 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 2393 Kj 572 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 67 mg Zsír: 26 g Cukor 4 g Nátr.: 292 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 62 g Só 2 g	Energia 1463 Kj 350 Kcal Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 295 mg Zsír: 12 g Cukor 3 g Nátr.: 45 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 1042 Kj 249 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 75 mg Zsír: 8 g Cukor 3 g Nátr.: 367 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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:),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)
Sonka krém 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)	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)	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:),04 (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)	Trappista sajt A:=(Tej.) Energia: 66 (Kcal) 275 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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)	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:),52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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)
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)	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)	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:),00 (g) Nátr.: 1 (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)	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)
	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)			Vegyes saláta A:=(Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 11 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 670 KJ 160 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 122 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1186 KJ 284 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1170 KJ 280 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 712 KJ 170 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1054 KJ 252 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 150 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g
---	--	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.13.					Kedd 2025.10.14.					Szerda 2025.10.15.					Csütörtök 2025.10.16.					Péntek 2025.10.17.				
Energia Feh.	3517 KJ	841 Kcal	35 g Kol.	0 g Kalc.: 707 mg	Energia Feh.	3957 KJ	947 Kcal	40 g Kol.	0 g Kalc.: 512 mg	Energia Feh.	4575 KJ	1094 Kcal	37 g Kol.	0 g Kalc.: 317 mg	Energia Feh.	3220 KJ	770 Kcal	37 g Kol.	0 g Kalc.: 504 mg	Energia Feh.	3386 KJ	810 Kcal	39 g Kol.	0 g Kalc.: 477 mg
Zsír:	34 g	Cukor	18 g	Nátr.: 30 mg	Zsír:	28 g	Cukor	9 g	Nátr.: 47 mg	Zsír:	42 g	Cukor	5 g	Nátr.: 332 mg	Zsír:	23 g	Cukor	10 g	Nátr.: 61 mg	Zsír:	27 g	Cukor	14 g	Nátr.: 376 mg
Tel.zsír Szénh.	16 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	10 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	8 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	8 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	9 g	Tr.zsír	0 g	
	223 g	Só	3 g			223 g	Só	3 g			137 g	Só	3 g			84 g	Só	3 g			102 g	Só	5 g	