

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	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)		
Zsemle A:=(Glutén,) Energia: 81 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tojás karika 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)	Medve sajt A:=(Tej,) Energia: 45 (Kcal) 187 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:),36 (g) Nátr.: 0 (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)	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)	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)		
	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:),52 (g) Nátr.: 0 (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)	Savanyúkáposzta A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),35 (g) Nátr.: 142 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia	1033 KJ	247 Kcal		Energia	1391 KJ	333 Kcal		Energia	820 KJ	196 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	9 g	Kol.	0 g	Kalc.: 246 mg	Feh.	17 g	Kol.	0 g	Kalc.: 252 mg	Feh.	6 g	Kol.	0 g	Kalc.: 90 mg	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg
Zsír:	12 g	Cukor	1 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	15 g	Cukor	1 g	Nátr.: 76 mg	Zsír:	7 g	Cukor	1 g	Nátr.: 142 mg	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg
Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	6 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	26 g	Só	1 g		Szénh.	26 g	Só	1 g		Szénh.	24 g	Só	1 g		Szénh.	0 g	Só	0 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

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)	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)	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)		
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. 30 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 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 0 KJ 0 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. 0 g Só 0 g	Energia 0 KJ 0 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. 0 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.20.	2025.10.21.	2025.10.22.	2025.10.23.	2025.10.24.

3 Ebéd

Karfiol fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 138 (Kcal) 579 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 184 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,63 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütőtök főzelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 176 (Kcal) 734 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Húsgombóc leves A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 132 (Kcal) 553 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 68 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,68 (g) Nátr.: 71 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Sajtfelfűjt A:=(Tej,Tojás,Glutén,) Energia: 177 (Kcal) 738 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 225 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 7 (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)	Meggyes kefires süti A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 504 (Kcal)2108 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 73 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 10 (g) Só: 1,53 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 1 (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)			

Energia	1496 KJ	358 Kcal		Energia	1341 KJ	321 Kcal		Energia	2661 KJ	637 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	20 g	Kol.	0 g	Feh.	14 g	Kol.	0 g	Feh.	20 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g
Zsír:	17 g	Cukor	4 g	Zsír:	12 g	Cukor	0 g	Zsír:	27 g	Cukor	10 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g
Tel.zsír	10 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	30 g	Só	1 g	Szénh.	30 g	Só	2 g	Szénh.	78 g	Só	1 g	Szénh.	0 g	Só	0 g	Szénh.	0 g	Só	0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsödések 0-3)

2025.10.20. - 2025.10.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)		
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: 0,26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Padlizsán krém A:=(Tej.) Energia: 21 (Kcal) 89 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 3 (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)	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)	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)		
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)	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 Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	691 KJ 6 g Kol. 5 g Cukor 0 g Tr.zsír 23 g Só	165 Kcal 0 g Kalc.: 0 g Nátr.: 0 g 1 g	22 mg 11 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	775 KJ 7 g Kol. 5 g Cukor 0 g Tr.zsír 23 g Só	185 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	14 mg 10 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	965 KJ 10 g Kol. 7 g Cukor 4 g Tr.zsír 31 g Só	231 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	0 KJ 0 g Kol. 0 g Cukor 4 g Tr.zsír 0 g Só	0 Kcal 0 g Kalc.: 0 g Nátr.: 0 g 0 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	0 KJ 0 g Kol. 0 g Cukor 4 g Tr.zsír 0 g Só	0 Kcal 0 g Kalc.: 0 g Nátr.: 0 g 0 g
Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	3919 KJ 42 g Kol. 35 g Cukor 19 g Tr.zsír 109 g Só	938 Kcal 0 g Kalc.: 5 g Nátr.: 0 g 3 g	940 mg 61 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	3719 KJ 38 g Kol. 32 g Cukor 8 g Tr.zsír 109 g Só	890 Kcal 0 g Kalc.: 14 g Nátr.: 0 g 4 g	414 mg 434 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	4709 KJ 36 g Kol. 41 g Cukor 7 g Tr.zsír 146 g Só	1127 Kcal 0 g Kalc.: 12 g Nátr.: 0 g 3 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	0 KJ 0 g Kol. 0 g Cukor 7 g Tr.zsír u g Só	0 Kcal 0 g Kalc.: 0 g Nátr.: 0 g 0 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	0 KJ 0 g Kol. 0 g Cukor 0 g Tr.zsír u g Só	0 Kcal 0 g Kalc.: 0 g Nátr.: 0 g u g