

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.27.	2025.10.28.	2025.10.29.	2025.10.30.	2025.10.31.

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)	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)
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)	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)	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)	Sajtkrém/natúr A:=(Tej,) Energia: 78 (Kcal) 325 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 92 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 171 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Retek krém A:=(Tej,) Energia: 6 (Kcal) 25 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Brió A:=(Glutén, Tej, Tojás,) Energia: 64 (Kcal) 269 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,15 (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: 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)	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)
	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)	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: 0,00 (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)	
	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 965 KJ 231 Kcal	Energia 712 KJ 170 Kcal	Energia 1140 KJ 273 Kcal	Energia 815 KJ 195 Kcal	Energia 901 KJ 216 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 218 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 250 mg
Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 38 mg	Zsír: 8 g Cukor 0 g Nátr.: 177 mg	Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 22 g Só 0 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 31 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.27.	2025.10.28.	2025.10.29.	2025.10.30.	2025.10.31.

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)	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)	Körtelével/házi A:=(Energia: 59 (Kcal) 248 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)	Céklalével/házi A:=(Energia: 34 (Kcal) 141 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 19 (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 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. 30 g Só 0 g	Energia 248 KJ 59 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 11 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 g Só 0 g	Energia 141 KJ 34 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 7 mg Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr.: 19 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 8 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.27.	2025.10.28.	2025.10.29.	2025.10.30.	2025.10.31.

3 Ebéd

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)	Zöldbab fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 151 (Kcal) 633 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 229 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,66 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tárkonyos csirkeragu leves A:=(Glutén,Tej,) Energia: 153 (Kcal) 640 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:),62 (g) Nátr.: 45 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott brokkoli A:=(Tojás,Tej,) Energia: 300 (Kcal)1253 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 205 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,63 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 2 (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)
Paraj fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 105 (Kcal) 437 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 229 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,67 (g) Nátr.: 25 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	Almás köles süti A:=(Tej,) Energia: 362 (Kcal)1514 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 95 (g) Kalc.: 78 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 60 (g) Só:),08 (g) Nátr.: 2 (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)
Főtt burgonya A:=(Energia: 101 (Kcal) 424 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,51 (g) Nátr.: 5 (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)			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)
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 1322 KJ 316 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 107 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 1256 KJ 301 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg Zsír: 12 g Cukor 3 g Nátr.: 361 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 2 g	Energia 2154 KJ 515 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 131 mg Zsír: 10 g Cukor 61 g Nátr.: 47 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 103 g Só 1 g	Energia 1432 KJ 343 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 209 mg Zsír: 10 g Cukor 2 g Nátr.: 45 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 1462 KJ 350 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 174 mg Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 34 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.27.	Kedd 2025.10.28.	Szerda 2025.10.29.	Csütörtök 2025.10.30.	Péntek 2025.10.31.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
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)	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)	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:),20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gépsonka A:=(Energia: 17 (Kcal) 72 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,42 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrókrém/ barackos A:=(Energia: 198 (Kcal) 827 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 100 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (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)	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)	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)	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)	Kifli/tejes A:=(Glutén,Tej,) Energia: 69 (Kcal) 286 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,25 (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)	Sárgarépa-alma A:=(Energia: 7 (Kcal) 27 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 7 (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)	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: 0,52 (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)	

Energia 602 KJ 144 Kcal	Energia 1053 KJ 252 Kcal	Energia 667 KJ 159 Kcal	Energia 734 KJ 176 Kcal	Energia 1611 KJ 385 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 7 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 28 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg	Feh. 23 g Kol. 0 g Kalc.: 117 mg
Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 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. 24 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 55 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.10.27.				Kedd 2025.10.28.				Szerda 2025.10.29.				Csütörtök 2025.10.30.				Péntek 2025.10.31.			
Energia Feh.	3590 KJ	859 Kcal		Energia Feh.	3491 KJ	835 Kcal		Energia Feh.	4208 KJ	1007 Kcal		Energia Feh.	3437 KJ	822 Kcal		Energia Feh.	4115 KJ	984 Kcal	
Zsír:	37 g Kol.	0 g Kalc.:	747 mg	Zsír:	39 g Kol.	0 g Kalc.:	700 mg	Zsír:	37 g Kol.	0 g Kalc.:	400 mg	Zsír:	32 g Kol.	0 g Kalc.:	586 mg	Zsír:	41 g Kol.	0 g Kalc.:	548 mg
Tel.zsír Szénh.	24 g Cukor	3 g Nátr.:	109 mg	Tel.zsír Szénh.	32 g Cukor	11 g Nátr.:	370 mg	Tel.zsír Szénh.	23 g Cukor	74 g Nátr.:	90 mg	Tel.zsír Szénh.	27 g Cukor	13 g Nátr.:	224 mg	Tel.zsír Szénh.	27 g Cukor	16 g Nátr.:	56 mg
	14 g Tr.zsír	0 g			12 g Tr.zsír	0 g			8 g Tr.zsír	0 g			8 g Tr.zsír	0 g			12 g Tr.zsír	0 g	
	118 g Só	3 g			118 g Só	4 g			175 g Só	3 g			92 g Só	3 g			132 g Só	3 g	