

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.22. - 2025.09.28.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.22.	2025.09.23.	2025.09.24.	2025.09.25.	2025.09.26.

1 Reggeli

Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (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)	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)
Stangli/teljes kiőrlésű A:=(Glutén.) Energia: 91 (Kcal) 380 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,67 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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:),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)	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)
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:0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)
	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)	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)			

Energia 923 KJ 221 Kcal	Energia 767 KJ 184 Kcal	Energia 708 KJ 169 Kcal	Energia 636 KJ 152 Kcal	Energia 717 KJ 171 Kcal
Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 129 mg
Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 15 mg
Tel.zsír 1 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	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 3/ g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.22. - 2025.09.28.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.22.	2025.09.23.	2025.09.24.	2025.09.25.	2025.09.26.

2 Tízórai

Vaníliás rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütőtöklé/házi A:=(Energia: 40 (Kcal) 166 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (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)	Barack turmix/tejmentes A:=(Energia: 100 (Kcal) 419 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 181 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Banán turmix/ tejmentes A:=(Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 393 KJ 94 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg Zsír: 2 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 19 g Só 0 g	Energia 166 KJ 40 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 8 mg Zsír: 0 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 19 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 419 KJ 100 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 2 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 21 g Só 0 g	Energia 296 KJ 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 123 mg Zsír: 1 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.22. - 2025.09.28.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.22.	2025.09.23.	2025.09.24.	2025.09.25.	2025.09.26.

3 Ebéd

Hawaii rizseshús/tejmentes A:=(Energia: 323 (Kcal)1350 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:52 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 23 (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)	Tárkonyos csirkeragu leves/tejmentes A:=(Glutén,Zeller,) Energia: 151 (Kcal) 630 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 59 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só:),62 (g) Nátr.: 46 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott brokkoli kölessel/tejmentes A:=(Zeller,) Energia: 216 (Kcal) 902 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:22 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,59 (g) Nátr.: 36 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
Ringlószilva A:=(Energia: 41 (Kcal) 171 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cékla fozelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 112 (Kcal) 469 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 98 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pizza/zöldséges/ tejmentes A:=(Glutén,Tójas,) Energia: 226 (Kcal) 943 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 3 (g) Só:),67 (g) Nátr.: 6 (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)	Zöldbab fozelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 111 (Kcal) 466 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 14 (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)

Energia	1522 KJ	364 Kcal			Energia	1112 KJ	266 Kcal			Energia	1574 KJ	377 Kcal			Energia	1095 KJ	262 Kcal			Energia	1096 KJ	262 Kcal		
Feh.	13 g	Kol.	0 g	Kalc.: 27 mg	Feh.	13 g	Kol.	0 g	Kalc.: 112 mg	Feh.	19 g	Kol.	0 g	Kalc.: 59 mg	Feh.	15 g	Kol.	0 g	Kalc.: 189 mg	Feh.	17 g	Kol.	0 g	Kalc.: 146 mg
Zsír:	6 g	Cukor	9 g	Nátr.: 24 mg	Zsír:	8 g	Cukor	2 g	Nátr.: 452 mg	Zsír:	11 g	Cukor	5 g	Nátr.: 52 mg	Zsír:	8 g	Cukor	3 g	Nátr.: 37 mg	Zsír:	7 g	Cukor	3 g	Nátr.: 45 mg
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	61 g	Só	1 g		Szénh.	61 g	Só	2 g		Szénh.	46 g	Só	1 g		Szénh.	32 g	Só	1 g		Szénh.	32 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.22. - 2025.09.28.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.22.	2025.09.23.	2025.09.24.	2025.09.25.	2025.09.26.

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)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tejeskávé/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 113 (Kcal) 474 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 241 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 10 (g) Só:),01 (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)
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)	Padlizsán krém/tejmentes A:=(Energia: 32 (Kcal) 135 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,29 (g) Nátr.: 3 (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 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)	Bulgur saláta /sonkával A:=(Glutén.) Energia: 117 (Kcal) 489 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,78 (g) Nátr.: 2 (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)	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:),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)	
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)		Kápia paprika 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)	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)	
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 734 KJ 176 Kcal	Energia 944 KJ 226 Kcal	Energia 1053 KJ 252 Kcal	Energia 739 KJ 177 Kcal	Energia 571 KJ 137 Kcal
Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg
Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 3 mg	Zsír: 6 g Cukor 11 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg	Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 1 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	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 44 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 21 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.22. - 2025.09.28.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.09.22.					Kedd 2025.09.23.					Szerda 2025.09.24.					Csütörtök 2025.09.25.					Péntek 2025.09.26.				
Energia Feh.	3572 KJ	854 Kcal	24 g Kol.	0 g Kalc.: 522 mg	Energia Feh.	2989 KJ	715 Kcal	26 g Kol.	0 g Kalc.: 385 mg	Energia Feh.	3598 KJ	861 Kcal	29 g Kol.	0 g Kalc.: 317 mg	Energia Feh.	2888 KJ	691 Kcal	29 g Kol.	0 g Kalc.: 401 mg	Energia Feh.	2679 KJ	641 Kcal	29 g Kol.	0 g Kalc.: 403 mg
Zsír:	20 g Cukor		23 g Nátr.:	26 mg	Zsír:	18 g Cukor		13 g Nátr.:	457 mg	Zsír:	22 g Cukor		16 g Nátr.:	92 mg	Zsír:	17 g Cukor		16 g Nátr.:	49 mg	Zsír:	17 g Cukor		6 g Nátr.:	62 mg
Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír		0 g		Tel.zsír Szénh.	2 g Tr.zsír		0 g		Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír		0 g		Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír		0 g		Tel.zsír Szénh.	1 g Tr.zsír		0 g	
	141 g Só		2 g			141 g Só		4 g			127 g Só		3 g			104 g Só		2 g			90 g Só		3 g	