

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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:),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)	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)
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)	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)	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)	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)	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)
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)	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:),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: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)
	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)	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:),01 (g) Nátr.: 2 (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)	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)
	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)			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 959 KJ 229 Kcal	Energia 712 KJ 170 Kcal	Energia 997 KJ 238 Kcal	Energia 1029 KJ 246 Kcal	Energia 767 KJ 184 Kcal
Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 366 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg
Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 44 mg	Zsír: 5 g Cukor 7 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. 39 g Só 1 g	Szénh. 39 g Só 1 g	Szénh. 41 g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Trópusi turmix/tejmentes A:=(Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vaniliás 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)	Körtelé 100% A:=(Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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 322 KJ 77 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 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. 16 g Só 0 g	Energia 226 KJ 54 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. 18 g Só 0 g	Energia 201 KJ 48 Kcal Feh. 1 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. 10 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)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.29.	2025.09.30.	2025.10.01.	2025.10.02.	2025.10.03.

3 Ebéd

Finomfozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 215 (Kcal) 897 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:32 (g) Kalc.: 85 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 10 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonyafozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 167 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 73 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó krémleves/virslivel/tejmentes A:=(Diófélék,Szójabab.) Energia: 275 (Kcal)1150 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 3 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tökfőzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 160 (Kcal) 667 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lucskos káposzta/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 171 (Kcal) 716 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 89 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,61 (g) Nátr.: 41 (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)	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)	Sütemény/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 267 (Kcal)1116 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 2 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemáj felfűjt A:=(Tojás,Glutén.) Energia: 151 (Kcal) 631 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 45 (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)
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)	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)		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)	

Energia	1359 KJ	325 Kcal		Energia	1319 KJ	315 Kcal		Energia	2266 KJ	542 Kcal		Energia	1476 KJ	353 Kcal		Energia	876 KJ	210 Kcal	
Feh.	10 g	Kol.	0 g Kalc.:	88 mg	Feh.	6 g	Kol.	0 g Kalc.:	80 mg	Feh.	19 g	Kol.	0 g Kalc.:	41 mg	Feh.	15 g	Kol.	0 g Kalc.:	177 mg
Zsír:	12 g	Cukor	10 g Nátr.:	80 mg	Zsír:	8 g	Cukor	2 g Nátr.:	34 mg	Zsír:	21 g	Cukor	5 g Nátr.:	4 mg	Zsír:	14 g	Cukor	8 g Nátr.:	68 mg
Tel.zsír	2 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.	40 g	Só	1 g		Szénh.	40 g	Só	1 g		Szénh.	61 g	Só	0 g		Szénh.	40 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.29.	2025.09.30.	2025.10.01.	2025.10.02.	2025.10.03.

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)	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)	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)
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)	Karfiolkрем/magos/tejmentes A:=(Energia: 53 (Kcal) 221 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Házi szárnyas-húskрем 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)	Sonka крем/tejmentes A:=(Energia: 16 (Kcal) 66 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,21 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Álmás-barackos zabpehely A:=(Glutén,) Energia: 502 (Kcal)2099 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.125 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk:104 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 1 (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)	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:),56 (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)	
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)	
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 751 KJ 180 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1030 KJ 246 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 8 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 775 KJ 185 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 588 KJ 141 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 2492 KJ 596 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 262 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 144 g Só 0 g
--	--	---	---	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.09.29. - 2025.10.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2025.09.29.					Kedd 2025.09.30.					Szerda 2025.10.01.					Csütörtök 2025.10.02.					Péntek 2025.10.03.						
Energia Feh.	3391 KJ	811 Kcal	23 g Kol.	0 g Kalc.:	459 mg	Energia Feh.	3454 KJ	826 Kcal	18 g Kol.	0 g Kalc.:	590 mg	Energia Feh.	4264 KJ	1020 Kcal	30 g Kol.	0 g Kalc.:	308 mg Feh.	28 g Kol.	0 g Kalc.:	548 mg	Energia Feh.	4431 KJ	1060 Kcal	33 g Kol.	0 g Kalc.:	490 mg
Zsír:	25 g Cukor	26 g Nátr.:	82 mg			Zsír:	22 g Cukor	16 g Nátr.:	37 mg			Zsír:	33 g Cukor	13 g Nátr.:	15 mg		Zsír:	23 g Cukor	28 g Nátr.:	113 mg	Zsír:	16 g Cukor	116 g Nátr.:	46 mg		
Tel.zsír Szénh.	4 g Tr.zsír	0 g				Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír	0 g				Tel.zsír Szénh.	2 g Tr.zsír	0 g			Tel.zsír Szénh.	2 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	2 g Tr.zsír	0 g			
	120 g Só	2 g					120 g Só	3 g					147 g Só	2 g				112 g Só	3 g			208 g Só	2 g			