

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
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)	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)	Csicseriborsó 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)
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)	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)
	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)	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)
	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 814 KJ 195 Kcal Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg Zsír: 9 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 154 g Só 0 g	Energia 719 KJ 172 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 154 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 1023 KJ 245 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 6 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 42 g Só 1 g
--	---	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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/tejmentes A:=(Energia: 88 (Kcal) 370 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 184 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körte turmix/ tejmentes A:=(Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 120 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 15 (g) Só:0,11 (g) Nátr.: 2 (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)	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 370 KJ 88 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 184 mg Zsír: 2 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 19 g Só 0 g	Energia 426 KJ 102 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 120 mg Zsír: 1 g Cukor 15 g Nátr.: 2 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 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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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/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)	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/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 153 (Kcal) 641 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 188 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,54 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
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)	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)	Sütemény/tej-, tojásmentes A:=(Glutén.) Energia: 534 (Kcal)2232 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 77 (g) Kalc.: 72 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 4 (g) Só:1,46 (g) Nátr.: 0 (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)	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	899 KJ	215 Kcal			Energia	1574 KJ	377 Kcal			Energia	2851 KJ	682 Kcal			Energia	1271 KJ	304 Kcal			Energia	1042 KJ	249 Kcal		
Feh.	8 g	Kol:	0 g	Kalc.: 141 mg	Feh.	16 g	Kol:	0 g	Kalc.: 48 mg	Feh.	19 g	Kol:	0 g	Kalc.: 121 mg	Feh.	17 g	Kol:	0 g	Kalc.: 199 mg	Feh.	15 g	Kol:	0 g	Kalc.: 75 mg
Zsír:	7 g	Cukor	8 g	Nátr.: 24 mg	Zsír:	7 g	Cukor	1 g	Nátr.: 40 mg	Zsír:	28 g	Cukor	6 g	Nátr.: 262 mg	Zsír:	8 g	Cukor	4 g	Nátr.: 45 mg	Zsír:	8 g	Cukor	4 g	Nátr.: 367 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.	30 g	Só	1 g		Szénh.	30 g	Só	1 g		Szénh.	86 g	Só	2 g		Szénh.	24 g	Só	1 g		Szénh.	29 g	Só	2 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsöde
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)	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)	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)	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)
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)	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)	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)	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)
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)	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)
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)	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 Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	777 KJ 9 g Kol. 5 g Cukor 1 g Tr.zsír 25 g Só	186 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	122 mg 6 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	1119 KJ 7 g Kol. 9 g Cukor 2 g Tr.zsír 25 g Só	268 Kcal 0 g Kalc.: 7 g Nátr.: 0 g 1 g	253 mg 2 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	1103 KJ 4 g Kol. 7 g Cukor 1 g Tr.zsír 46 g Só	264 Kcal 0 g Kalc.: 7 g Nátr.: 0 g 1 g	244 mg 1 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	712 KJ 6 g Kol. 5 g Cukor 1 g Tr.zsír 25 g Só	170 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	9 mg 10 mg	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	867 KJ 11 g Kol. 5 g Cukor 1 g Tr.zsír 31 g Só	208 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 2 g	20 mg 7 mg
--	---	--	----------------	--	--	--	----------------	--	--	--	----------------	--	---	--	---------------	--	--	--	---------------

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.10.13. - 2025.10.19.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2025.10.13.				2025.10.14.				2025.10.15.				2025.10.16.				2025.10.17.			
Energia	2860 KJ	684 Kcal		Energia	3837 KJ	918 Kcal		Energia	4967 KJ	1188 Kcal		Energia	2978 KJ	713 Kcal		Energia	3132 KJ	749 Kcal	
Feh.	19 g	Kol.	0 g	Feh.	31 g	Kol.	0 g	Feh.	31 g	Kol.	0 g	Feh.	30 g	Kol.	0 g	Feh.	32 g	Kol.	0 g
Zsír:	22 g	Cukor	25 g	Zsír:	22 g	Cukor	24 g	Zsír:	40 g	Cukor	14 g	Zsír:	16 g	Cukor	16 g	Zsír:	19 g	Cukor	20 g
Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	228 g	Só	2 g	Szénh.	228 g	Só	3 g	Szénh.	171 g	Só	3 g	Szénh.	92 g	Só	3 g	Szénh.	112 g	Só	4 g
			437 mg				47 mg				371 mg				408 mg				347 mg
											302 mg				61 mg				376 mg