

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsöde
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

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)	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)
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)	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)	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)	Retek krém/tejmentes A:=(Energia:1002 (Kcal)4188 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 224 (mg) Zsír: 101 (g) Cuk: 3 (g) Só: 4,61 (g) Nátr.: 204 (mg) Tel.zsír: 30 (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)	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)	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:),00 (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: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)	

Energia 936 KJ 224 Kcal	Energia 712 KJ 170 Kcal	Energia 1073 KJ 257 Kcal	Energia 728 KJ 174 Kcal	Energia 4998 KJ 1196 Kcal
Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 126 mg	Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 472 mg
Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 38 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 103 g Cukor 1 g Nátr.: 204 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 41 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 56 g Só 5 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

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)	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)	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: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)	Céklalé/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 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 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. 19 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 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 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 (Tejmentes)
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.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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/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)	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/tejmentes A:=(Zeller,Tojás,) Energia: 286 (Kcal)1197 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,61 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 0 (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/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 79 (Kcal) 328 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 193 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 25 (mg) Tel.zsír: 1 (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/tejmentes A:=(Energia: 357 (Kcal)1494 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 98 (g) Kalc.: 78 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 62 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (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)
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/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)
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 1213 KJ 290 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 204 mg Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 107 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 1089 KJ 261 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 156 mg Zsír: 8 g Cukor 2 g Nátr.: 362 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 2 g	Energia 2125 KJ 508 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 137 mg Zsír: 8 g Cukor 64 g Nátr.: 49 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 108 g Só 1 g	Energia 1375 KJ 329 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 187 mg Zsír: 8 g Cukor 3 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g	Energia 1270 KJ 304 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 78 mg Zsír: 8 g Cukor 3 g Nátr.: 34 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2025.10.27. - 2025.11.02.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Húvösvölqyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.27.	2025.10.28.	2025.10.29.	2025.10.30.	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)	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: 1,00 (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)	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: 1,38 (g) Nátr.: 38 (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)	Barack zselé házi/tej- és gluténmentes A:=(Energia: 75 (Kcal) 314 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 73 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,00 (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)	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: 1,52 (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)
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: 1,00 (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)	
			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	986 KJ	236 Kcal		Energia	756 KJ	181 Kcal		Energia	734 KJ	176 Kcal		Energia	812 KJ	194 Kcal	
Feh.	6 g Kol.	0 g Kalc.:	7 mg	Feh.	4 g Kol.	0 g Kalc.:	251 mg	Feh.	8 g Kol.	0 g Kalc.:	5 mg	Feh.	7 g Kol.	0 g Kalc.:	15 mg	Feh.	4 g Kol.	0 g Kalc.:	82 mg
Zsír:	2 g Cukor	1 g Nátr.:	2 mg	Zsír:	7 g Cukor	7 g Nátr.:	7 mg	Zsír:	5 g Cukor	1 g Nátr.:	40 mg	Zsír:	5 g Cukor	1 g Nátr.:	2 mg	Zsír:	1 g Cukor	1 g Nátr.:	0 mg
Tel.zsír	0 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.	24 g Só	1 g		Szénh.	24 g Só	1 g		Szénh.	26 g Só	1 g		Szénh.	25 g Só	1 g		Szénh.	41 g Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.				
Energia	3144 KJ	752 Kcal			Energia	3207 KJ	767 Kcal			Energia	4202 KJ	1005 Kcal			Energia	3207 KJ	767 Kcal			Energia	7221 KJ	1727 Kcal		
Feh.	23 g	Kol.	0 g	Kalc.: 691 mg	Feh.	27 g	Kol.	0 g	Kalc.: 605 mg	Feh.	30 g	Kol.	0 g	Kalc.: 383 mg	Feh.	30 g	Kol.	0 g	Kalc.: 512 mg	Feh.	25 g	Kol.	0 g	Kalc.: 639 mg
Zsír:	17 g	Cukor	16 g	Nátr.: 110 mg	Zsír:	21 g	Cukor	21 g	Nátr.: 371 mg	Zsír:	20 g	Cukor	83 g	Nátr.: 129 mg	Zsír:	19 g	Cukor	14 g	Nátr.: 52 mg	Zsír:	113 g	Cukor	27 g	Nátr.: 258 mg
Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	31 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	122 g	Só	3 g		Szénh.	122 g	Só	4 g		Szénh.	189 g	Só	2 g		Szénh.	98 g	Só	3 g		Szénh.	146 g	Só	7 g	