

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.09.	2026.02.10.	2026.02.11.	2026.02.12.	2026.02.13.

1 Reggeli

Kakaó A:=(Tej.) Energia: 129 (Kcal) 539 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (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)	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)	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)	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)
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)	Vajkrém magyaros A:=(Tej.) Energia: 60 (Kcal) 252 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Padlizsán krém A:=(Tej.) Energia: 21 (Kcal) 89 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 3 (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)	Trappistasajt krém A:=(Tej.) Energia: 46 (Kcal) 193 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 95 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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)	Cékla saláta/ A:=(Energia: 26 (Kcal) 109 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 39 (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)		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)
			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)	

Energia 1143 KJ 273 Kcal	Energia 1159 KJ 277 Kcal	Energia 917 KJ 219 Kcal	Energia 733 KJ 175 Kcal	Energia 751 KJ 180 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 8 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 122 mg
Zsír: 12 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 3 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 39 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)	Banán turmix A:=(Tej.) Energia: 106 (Kcal) 444 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paradicsomlé100% A:=(Energia: 27 (Kcal) 113 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só:1,20 (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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (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 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. 30 g Só 0 g	Energia 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 113 KJ 27 Kcal Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 4 g Só 1 g	Energia 263 KJ 63 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.09.	2026.02.10.	2026.02.11.	2026.02.12.	2026.02.13.

3 Ebéd

Halrudacska A:=(Halak,Glutén,Tojás,Rákfélék,Szójabab Energia: 152 (Kcal) 635 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,88 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csőben sült brokkoli A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 340 (Kcal)1420 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 357 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,95 (g) Nátr.: 59 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pulykaragu leves A:=(Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 49 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 53 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Karalábé fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 149 (Kcal) 623 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 245 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,73 (g) Nátr.: 42 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépa fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 119 (Kcal) 497 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,77 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Zöldborsó fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 214 (Kcal) 893 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 182 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	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)	Húsgombóc A:=(Tojás,) Energia: 125 (Kcal) 523 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,37 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Reszelt csirkemáj A:=(Energia: 126 (Kcal) 527 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Narancs A:=(Energia: 15 (Kcal) 64 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 16 (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 1593 Kj 381 Kcal Feh. 25 g Kol. 0 g Kalc.: 198 mg Zsír: 10 g Cukor 8 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 2 g	Energia 1598 Kj 382 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 361 mg Zsír: 16 g Cukor 3 g Nátr.: 59 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 1995 Kj 477 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 127 mg Zsír: 9 g Cukor 61 g Nátr.: 55 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 100 g Só 1 g	Energia 1289 Kj 308 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 7 g Cukor 6 g Nátr.: 72 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 1184 Kj 283 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 172 mg Zsír: 10 g Cukor 6 g Nátr.: 108 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.02.09.	2026.02.10.	2026.02.11.	2026.02.12.	2026.02.13.

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)	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)	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)	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)
Tojás karika 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)	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)	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:),26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csicszeriborsó 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)	Almás-meggyes zabpehely A:=(Glutén, Energia: 77 (Kcal) 323 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,01 (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)	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)	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)	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)	Savanyúkáposzta A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),35 (g) Nátr.: 142 (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)	
Kaliforniai paprika A:=(Energia: 16 (Kcal) 69 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (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)				

Energia 1034 KJ 247 Kcal	Energia 739 KJ 177 Kcal	Energia 731 KJ 175 Kcal	Energia 1090 KJ 261 Kcal	Energia 783 KJ 187 Kcal
Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg
Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 76 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 150 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 6 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg
Tel.zsír 3 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. 27 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2026.02.09.				2026.02.10.				2026.02.11.				2026.02.12.				2026.02.13.			
Energia	4470 KJ	1069 Kcal		Energia	3662 KJ	876 Kcal		Energia	4087 KJ	978 Kcal		Energia	3224 KJ	771 Kcal		Energia	2982 KJ	713 Kcal	
Feh.	53 g	Kol.	0 g	Feh.	33 g	Kol.	0 g	Feh.	34 g	Kol.	0 g	Feh.	38 g	Kol.	0 g	Feh.	32 g	Kol.	0 g
Zsír:	34 g	Cukor	10 g	Zsír:	33 g	Cukor	8 g	Zsír:	25 g	Cukor	62 g	Zsír:	22 g	Cukor	11 g	Zsír:	21 g	Cukor	4 g
Tel.zsír	14 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	13 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	9 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	9 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	128 g	Só	3 g	Szénh.	128 g	Só	3 g	Szénh.	166 g	Só	3 g	Szénh.	100 g	Só	4 g	Szénh.	98 g	Só	2 g