

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsöde
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/ tejmentes A:=(Energia: 113 (Kcal) 472 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (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: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)
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)	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:),29 (g) Nátr.: 3 (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)	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)
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:),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)	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)
	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)	Cékla saláta A:=(Energia: 30 (Kcal) 123 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia	989 KJ	237 Kcal	Energia	990 KJ	237 Kcal	Energia	896 KJ	214 Kcal	Energia	733 KJ	175 Kcal	Energia	811 KJ	194 Kcal
Feh.	3 g	Kol.	0 g	Kalc.: 252 mg	Feh.	4 g	Kol.	0 g	Kalc.: 257 mg	Feh.	7 g	Kol.	8 g	Kol.
Zsír:	7 g	Cukor	7 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	7 g	Cukor	7 g	Nátr.: 3 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.: 29 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	
Szénh.	40 g	Só	1 g		Szénh.	40 g	Só	1 g		Szénh.	24 g	Só	1 g	2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

2 Tízórai

Vanília 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)	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:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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 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 296 KJ 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 123 mg Zsír: 1 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 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 0 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

3 Ebéd

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)	Csöben sült brokkoli/tejmentes A:=(Tojás,Glutén.) Energia: 335 (Kcal)1400 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 263 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,65 (g) Nátr.: 59 (mg) Tel.zsír: 1 (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/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 103 (Kcal) 431 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:18 (g) Kalc.: 149 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,61 (g) Nátr.: 42 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépa fozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 158 (Kcal) 661 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,67 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Zöldborsó fozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 195 (Kcal) 813 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:27 (g) Kalc.: 146 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 15 (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)	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)	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 966 Kj 231 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 162 mg Zsír: 2 g Cukor 10 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 1579 Kj 378 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 267 mg Zsír: 16 g Cukor 5 g Nátr.: 60 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 1975 Kj 473 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 127 mg Zsír: 8 g Cukor 63 g Nátr.: 55 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 103 g Só 1 g	Energia 1097 Kj 262 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 157 mg Zsír: 3 g Cukor 7 g Nátr.: 72 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 1348 Kj 322 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 172 mg Zsír: 14 g Cukor 7 g Nátr.: 108 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 34 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.02.09. - 2026.02.15.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Húvösvölqyi 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)	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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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)	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: 0 (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	1023 KJ	245 Kcal		Energia	716 KJ	171 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.	6 g	Kol.	0 g Kalc.:	244 mg	Feh.	3 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:	6 g	Cukor	7 g Nátr.:	2 mg	Zsír:	3 g	Cukor	7 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.	42 g	Só	1 g		Szénh.	40 g	Só	0 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.									
Energia Feh.	3382 KJ	809 Kcal	32 g Kol.	0 g Kalc.:	664 mg	Energia Feh.	3473 KJ	831 Kcal	22 g Kol.	0 g Kalc.:	544 mg	Energia Feh.	3897 KJ	932 Kcal	22 g Kol.	0 g Kalc.:	509 mg	Energia Feh.	2965 KJ	709 Kcal	29 g Kol.	0 g Kalc.:	409 mg	Energia Feh.	3138 KJ	751 Kcal	25 g Kol.	0 g Kalc.:	453 mg
Zsír:	20 g	Cukor	24 g	Nátr.:	91 mg	Zsír:	28 g	Cukor	16 g	Nátr.:	73 mg	Zsír:	18 g	Cukor	74 g	Nátr.:	209 mg	Zsír:	15 g	Cukor	19 g	Nátr.:	80 mg	Zsír:	22 g	Cukor	13 g	Nátr.:	138 mg
Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	117 g	Só	2 g			Szénh.	117 g	Só	2 g			Szénh.	182 g	Só	3 g			Szénh.	111 g	Só	4 g			Szénh.	116 g	Só	3 g		