

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.04.27. - 2026.05.03.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 1 Reggeli

<b>Tej 2,8%</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Tej 2,8%</b> 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:),26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> 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)	
<b>Kakaós kalács</b> A:=(Glutén,Tojás,Tej.) Energia: 127 (Kcal) 532 ( KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (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)	<b>Trappista sajt szelet</b> A:=(Tej.) Energia: 62 (Kcal) 260 ( KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Mexikói zöldségkrém/magvas</b> A:=(Glutén.) Energia: 33 (Kcal) 136 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:),22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Tojás krém</b> 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)	
<b>Teavaj</b> 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)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Burgonyás kenyér</b> 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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrésű</b> 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)	
<b>Mézlakác</b> A:=( Energia: 30 (Kcal) 126 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrésű</b> 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)		<b>Csemege uborka</b> A:=( Energia: 21 (Kcal) 88 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,68 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
	<b>Sárgarépa</b> A:=( Energia: 8 (Kcal) 33 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,03 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

Energia	1354 KJ	324 Kcal	Energia	892 KJ	213 Kcal	Energia	1036 KJ	248 Kcal	Energia	765 KJ	183 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal
Feh.	10 g	Kol.	0 g	Kol.	9 g	Feh.	11 g	Kol.	11 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.
Zsír:	15 g	Cukor	0 g	Nátr.:	0 mg	Zsír:	7 g	Cukor	2 g	Nátr.:	0 mg	Zsír:	0 g	Cukor
Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	4 g	Tr.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír
Szénh.	36 g	Só	0 g	Szénh.	36 g	Só	33 g	Só	25 g	Só	2 g	Szénh.	0 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.04.27. - 2026.05.03.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.04.27.	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 2 Tízórai

Barack turmix	Almalé 100%	Narancslé100%	Banán turmix	
A:=(Tej.) Energia: 112 (Kcal) 469 ( KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 181 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=( Energia: 51 (Kcal) 212 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)	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:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
Energia 469 KJ 112 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 0 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. 14 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 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 0 KJ 0 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. 0 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.04.27. - 2026.05.03.

**Budagyöngye Bölcsöde**  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.04.27.	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 3 Ebéd

<p><b>Főtt tojás</b></p> <p>A:=(Tojás,)</p> <p>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)</p>	<p><b>Sült csirkecomb filé</b></p> <p>A:=( )</p> <p>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)</p>	<p><b>Márgombóc leves</b></p> <p>A:=(Tojás,Glutén,)</p> <p>Energia: 183 (Kcal) 767 ( KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 81 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,67 (g) Nátr.: 70 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Bolognai tészta</b></p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 333 (Kcal)1393 ( KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:38 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,90 (g) Nátr.: 161 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p><b>Sóskamártás</b></p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 173 (Kcal) 722 ( KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 249 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Zeller fozelék</b></p> <p>A:=(Tej,Glutén,)</p> <p>Energia: 146 (Kcal) 611 ( KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,73 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Túrófelfújt</b></p> <p>A:=(Tej,Tojás,Glutén,)</p> <p>Energia: 681 (Kcal)2846 ( KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:126 (g) Kalc.: 102 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 104 (g) Só: 1,30 (g) Nátr.: 48 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Körte</b></p> <p>A:=( )</p> <p>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)</p>	
<p><b>Főtt burgonya</b></p> <p>A:=( )</p> <p>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)</p>	<p><b>Banán</b></p> <p>A:=( )</p> <p>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)</p>			
<p><b>Alma</b></p> <p>A:=( )</p> <p>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)</p>				

Energia 1607 KJ 384 Kcal	Energia 1253 KJ 300 Kcal	Energia 3613 KJ 864 Kcal	Energia 1553 KJ 371 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal
Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 260 mg	Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 188 mg	Feh. 33 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg	Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 35 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg
Zsír: 10 g Cukor 4 g Nátr.: 108 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 391 mg	Zsír: 18 g Cukor 105 g Nátr.: 118 mg	Zsír: 9 g Cukor 0 g Nátr.: 162 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 54 g Só 1 g	Szénh. 54 g Só 2 g	Szénh. 141 g Só 1 g	Szénh. 46 g Só 1 g	Szénh. 0 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.04.27. - 2026.05.03.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 4 Uzsonna

<p><b>Citromos tea</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Citromos tea</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Citromos tea</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Tej 2,8%</b></p> <p>A:=(Tej)</p> <p>Energia: 110 (Kcal) 460 ( KJ)</p> <p>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg)</p> <p>Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p><b>Kométa pulykamell sonka</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 21 (Kcal) 89 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,44 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Gyümölcsjoghurt házi/meggyes</b></p> <p>A:=(Tej)</p> <p>Energia: 123 (Kcal) 516 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 123 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Tonhal krém</b></p> <p>A:=(Halak, Mustár,)</p> <p>Energia: 27 (Kcal) 114 ( KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Házi szárnyas-húskrém</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 53 (Kcal) 223 ( KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg)</p> <p>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 8 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p><b>Flora margarin</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Kifli/tejes</b></p> <p>A:=(Glutén, Tej)</p> <p>Energia: 69 (Kcal) 286 ( KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 8 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Burgonyás kenyér</b></p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 105 (Kcal) 440 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Félbarna kenyér</b></p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p><b>Parasztkenyér</b></p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>		<p><b>Vajretek</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 3 (Kcal) 13 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>Kígyóuborka</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 3 (Kcal) 14 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p><b>Zöldpaprika</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 6 (Kcal) 24 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>				

Energia	760 KJ	182 Kcal	Energia	883 KJ	211 Kcal	Energia	648 KJ	155 Kcal	Energia	1114 KJ	266 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.	5 mg	Feh.	7 g	Kol.	0 g	Kalc.	16 mg	Feh.	0 g	Kol.	0 g
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	1 mg	Zsír:	2 g	Cukor	1 g	Nátr.:	6 mg	Zsír:	0 g	Cukor	1 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.	25 g	Só	1 g	Szénh.	25 g	Só	0 g	Szénh.	26 g	Só	1 g	Szénh.	0 g	Só	0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Bölcsöde 1 )

2026.04.27. - 2026.05.03.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
2026.04.27.			2026.04.28.			2026.04.29.			2026.04.30.			2026.05.01.		
Energia	4191 KJ	1003 Kcal	Energia	3240 KJ	775 Kcal	Energia	5560 KJ	1330 Kcal	Energia	3875 KJ	927 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal
Feh.	39 g	Kol.	Feh.	30 g	Kol.	Feh.	51 g	Kol.	Feh.	47 g	Kol.	Feh.	0 g	Kol.
Zsír:	34 g	Cukor	Zsír:	23 g	Cukor	Zsír:	28 g	Cukor	Zsír:	28 g	Cukor	Zsír:	0 g	Cukor
Tel.zsír	16 g	Tr.zsír	Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	Tel.zsír	11 g	Tr.zsír	Tel.zsír	11 g	Tr.zsír	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír
Szénh.	129 g	Só	Szénh.	129 g	Só	Szénh.	213 g	Só	Szénh.	114 g	Só	Szénh.	0 g	Só
	0 g	Kalc.: 686 mg		0 g	Kalc.: 469 mg		0 g	Kalc.: 448 mg		0 g	Kalc.: 487 mg		0 g	Kalc.: 0 mg
	12 g	Nátr.: 109 mg		27 g	Nátr.: 405 mg		107 g	Nátr.: 124 mg		4 g	Nátr.: 211 mg		0 g	Nátr.: 0 mg