

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 1 Reggeli

<b>Rizstej</b> 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)	<b>Rizstej</b> 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)	<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>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>Rizstej</b> 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)
<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: 0,56 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Barack lekvár</b> A:=( Energia: 48 (Kcal) 202 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (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>Házi csirkemájkrém</b> 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)	<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>Bécsi virsli</b> A:=(Glutén.) Energia: 102 (Kcal) 428 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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>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>Parasztkenyér</b> 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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</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>Félbarna kenyér</b> 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)
	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</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>Vajretek</b> 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)	<b>Zöldpaprika</b> 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)	<b>Paradicsom</b> 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 982 KJ 235 Kcal	Energia 1113 KJ 266 Kcal	Energia 738 KJ 176 Kcal	Energia 701 KJ 168 Kcal	Energia 1268 KJ 303 Kcal
Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 11 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg
Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 15 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 39 mg	Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 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. 40 g Só 1 g	Szénh. 40 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 41 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.04.13.	<b>Kedd</b> 2026.04.14.	<b>Szerda</b> 2026.04.15.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.16.	<b>Péntek</b> 2026.04.17.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 2 Tízórai

Barack turmix/tejmentes	Banán turmix/ tejmentes	Narancslé100%	Trópusi gyümölcslel/házi	Almalé 100%
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)	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: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:=( Energia: 71 (Kcal) 296 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
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 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 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 296 KJ 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 1 mg Zsír: 0 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 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. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 3 Ebéd

<b>Csőben sült karalábé/tej mentes</b> A:=( Energia: 203 (Kcal) 850 ( KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 7 (g) Só: 1,02 (g) Nátr.: 77 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Vadas mártás,főtt csirkemell /tejmentes</b> A:=(Mustár,Glutén, Energia: 151 (Kcal) 632 ( KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 86 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,69 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Gulyásleves/szárnyas</b> A:=( Energia: 127 (Kcal) 532 ( KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:),60 (g) Nátr.: 42 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Zöldborsó fozelék/tejmentes</b> 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)	<b>Húsgombóc</b> 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)
<b>Alma</b> 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)	<b>Főtt tészta</b> A:=(Glutén,Tojás, Energia: 206 (Kcal) 860 ( KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Sütemény/tejmentes</b> A:=(Glutén, Energia: 267 (Kcal)1116 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 2 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Csirkemell ragu</b> 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)	<b>Paradicsom mártás</b> A:=(Glutén, Energia: 84 (Kcal) 350 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	<b>Narancs</b> 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)		<b>Banán</b> 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)	<b>Főtt burgonya</b> 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)
				<b>Alma</b> 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	994 KJ	238 Kcal	Energia	1557 KJ	372 Kcal	Energia	1648 KJ	394 Kcal	Energia	1478 KJ	354 Kcal	Energia	1440 KJ	345 Kcal			
Feh.	10 g	Kol.	0 g	Kalc.:	140 mg	Feh.	14 g	Kol.	0 g	Kalc.:	159 mg	Feh.	15 g	Kol.	0 g	Kalc.:	15 mg
Zsír:	11 g	Cukor	7 g	Nátr.:	78 mg	Zsír:	17 g	Cukor	2 g	Nátr.:	42 mg	Zsír:	2 g	Cukor	9 g	Nátr.:	35 mg
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g
Szénh.	22 g	Só	1 g	Szénh.	22 g	Só	1 g	Szénh.	45 g	Só	1 g	Szénh.	57 g	Só	1 g	Szénh.	57 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 4 Uzsonna

<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>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>Rizstej</b> 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)	<b>Rizstej</b> 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)	<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>Tonhal krém</b> 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)	<b>Házi csirkemájkrém</b> 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)	<b>Házi szárnyas-húskrém</b> 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)	<b>Padlizsán krém/magos/tej mentes</b> A:=( Energia: 69 (Kcal) 286 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,25 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> 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)
<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:0,56 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<b>Parasztkenyér</b> 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)	<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<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>Zöldpaprika</b> 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)	<b>Paradicsom</b> 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)	<b>Lilahagyma saláta</b> A:=( Energia: 30 (Kcal) 125 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		<b>Félbarna kenyér</b> 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)
				<b>Kaliforniai paprika</b> 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 659 KJ 158 Kcal	Energia 756 KJ 181 Kcal	Energia 1157 KJ 277 Kcal	Energia 1096 KJ 262 Kcal	Energia 805 KJ 193 Kcal
Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 243 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg
Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 8 g Cukor 7 g Nátr.: 3 mg	Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	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
Szénh. 2/ g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 46 g Só 1 g	Szénh. 42 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.04.13. - 2026.04.19.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.13.				Kedd 2026.04.14.				Szerda 2026.04.15.				Csütörtök 2026.04.16.				Péntek 2026.04.17.			
Energia	3054 KJ	731 Kcal		Energia	3721 KJ	890 Kcal		Energia	3807 KJ	911 Kcal		Energia	3570 KJ	854 Kcal		Energia	3725 KJ	891 Kcal	
Feh.	22 g	Kol.	0 g	Feh.	31 g	Kol.	0 g	Feh.	28 g	Kol.	0 g	Feh.	38 g	Kol.	0 g	Feh.	32 g	Kol.	0 g
Zsír:	21 g	Cukor	27 g	Zsír:	17 g	Cukor	13 g	Zsír:	29 g	Cukor	10 g	Zsír:	21 g	Cukor	25 g	Zsír:	20 g	Cukor	20 g
Tr.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	110 g	Só	2 g	Szénh.	110 g	Só	3 g	Szénh.	129 g	Só	3 g	Szénh.	118 g	Só	3 g	Szénh.	137 g	Só	3 g
		Kalc.: 582 mg				Kalc.: 79 mg				Kalc.: 308 mg				Kalc.: 431 mg					Kalc.: 276 mg
		Nátr.: 79 mg				Nátr.: 77 mg				Nátr.: 67 mg				Nátr.: 88 mg					Nátr.: 37 mg