

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)		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)	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)	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)	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)
Zsemle A:=(Glutén.) Energia: 81 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (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)	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)
		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)	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)	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)
			Kápia paprika 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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)

Energia 879 KJ 210 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal	Energia 1054 KJ 252 Kcal	Energia 772 KJ 185 Kcal	Energia 845 KJ 202 Kcal
Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 23 mg
Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 39 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. 35 g Só 0 g	Szénh. 35 g Só 0 g	Szénh. 43 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Barack turmix/tejmentes		Trópusi turmix/tejmentes	Vaniliás rizstej	Almalé 100%
A:()		A:()	A:()	A:()
Energia: 100 (Kcal) 419 (KJ)		Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ)	Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ)	Energia: 51 (Kcal) 212 (KJ)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 181 (mg)		Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg)	Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:19 (g) Kalc.: 240 (mg)	Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg)
Zsír: 2 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)		Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 419 KJ 100 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal	Energia 322 KJ 77 Kcal	Energia 393 KJ 94 Kcal	Energia 212 KJ 51 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg
Zsír: 2 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 2 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg
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	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 21 g Só 0 g	Szénh. 21 g Só 0 g	Szénh. 16 g Só 0 g	Szénh. 19 g Só 0 g	Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)		Zöldbab leves virslivel/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 151 (Kcal) 632 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 74 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,11 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó főzelék/tej mentes A:=(Glutén.) Energia: 204 (Kcal) 854 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott karfiol bulgurral/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 252 (Kcal) 1052 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 105 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Tökfőzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 160 (Kcal) 667 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Kakaós csiga/tejmentes A:=(Glutén,Tojás.) Energia: 322 (Kcal) 1348 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,02 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült csirkemell filé A:=(Energia: 120 (Kcal) 500 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,58 (g) Nátr.: 32 (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)
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)			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 934 KJ 223 Kcal	Energia 0 KJ 0 Kcal	Energia 1980 KJ 474 Kcal	Energia 1514 KJ 362 Kcal	Energia 1212 KJ 290 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 142 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 15 g Kol. 1 g Kalc.: 98 mg	Feh. 25 g Kol. 0 g Kalc.: 36 mg	Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 116 mg
Zsír: 7 g Cukor 8 g Nátr.: 23 mg	Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 18 g Cukor 2 g Nátr.: 22 mg	Zsír: 7 g Cukor 4 g Nátr.: 36 mg	Zsír: 8 g Cukor 4 g Nátr.: 39 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 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. 32 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 0 g	Szénh. 64 g Só 1 g	Szénh. 36 g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

4 Uzsonna

<p>Citromos tea</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>Citromos tea</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: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Citromos tea</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>Citromos tea</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>Tojás krém</p> <p>A:=(Tojás, Mustár,)</p> <p>Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg)</p> <p>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,38 (g) Nátr.: 38 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>		<p>Kométa pulykamell sonka</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: 1,44 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Hal krém</p> <p>A:=(Halak,)</p> <p>Energia: 31 (Kcal) 128 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,28 (g) Nátr.: 7 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Rizstej</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>Rozskenyér/tejleskiőrlésű</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>		<p>Flora margarin</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: 1,04 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Félbarna kenyér</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>Natúr kukoricapehely</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 78 (Kcal) 326 (KJ)</p> <p>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 2 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 15 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>Kígyóuborka</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>Parasztkenyér</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: 1,52 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>Hónapos retek</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 3 (Kcal) 13 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (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>Paradicsom</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 7 (Kcal) 31 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,00 (g) Nátr.: 2 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>		

Energia	691 KJ	165 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal	Energia	767 KJ	184 Kcal	Energia	639 KJ	153 Kcal	Energia	800 KJ	192 Kcal			
Feh.	7 g	Kol:	0 g	Kalc.:	20 mg	Feh.	8 g	Kol:	0 g	Kalc.:	4 mg	Feh.	2 g	Kol:	0 g	Kalc.:	243 mg
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	40 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	2 mg	Zsír:	3 g	Cukor	1 g	Nátr.:	15 mg
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	23 g	Só	1 g	Szénh.	23 g	Só	26 g	Só	1 g	Szénh.	25 g	Só	40 g	Só	0 g		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.04.20. - 2026.04.26.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.04.20.				Kedd 2026.04.21.				Szerda 2026.04.22.				Csütörtök 2026.04.23.				Péntek 2026.04.24.			
Energia	2923 KJ	699 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	4124 KJ	986 Kcal		Energia	3319 KJ	794 Kcal		Energia	3069 KJ	734 Kcal	
Feh.	19 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Feh.	27 g	Kol.	1 g	Feh.	38 g	Kol.	0 g	Feh.	27 g	Kol.	0 g
Zsír:	19 g	Cukor	28 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Zsír:	31 g	Cukor	17 g	Zsír:	17 g	Cukor	12 g	Zsír:	16 g	Cukor	26 g
Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	112 g	Só	2 g	Szénh.	112 g	Só	0 g	Szénh.	149 g	Só	3 g	Szénh.	105 g	Só	2 g	Szénh.	115 g	Só	2 g
		Kalc.: 588 mg	Nátr.: 63 mg			Kalc.: 0 mg	Nátr.: 0 mg			Kalc.: 467 mg	Nátr.: 25 mg			Kalc.: 301 mg	Nátr.: 49 mg			Kalc.: 383 mg	Nátr.: 93 mg