

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

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)	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)	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)
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)	Tonhal krém 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)	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)	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)	Körözött A:=(Tej.) Energia: 33 (Kcal) 138 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Stangli/tejles kiörlésű A:=(Glutén.) Energia: 91 (Kcal) 380 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,67 (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/tejleskiörlésű 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)	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/tejleskiörlésű 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)
	Hónapos retek A:=(Energia: 3 (Kcal) 13 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (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)	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)		Csemege hagyma A:=(Energia: 55 (Kcal) 230 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 127 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 1077 KJ 258 Kcal	Energia 624 KJ 149 Kcal	Energia 1002 KJ 240 Kcal	Energia 1065 KJ 255 Kcal	Energia 1195 KJ 286 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 403 mg
Zsír: 12 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 10 g Cukor 0 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 31 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Barack turmix	Almalé 100%	Ivóoghurt	Trópusi turmix	Narancslé100%
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:=(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: 1,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Tej.) Energia: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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 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 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

Reszelt trappista sajt A:=(Tej,) Energia: 132 (Kcal) 550 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sonka felfújt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 125 (Kcal) 521 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,15 (g) Nátr.: 19 (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:1,63 (g) Nátr.: 53 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Erdélyi rakott káposzta/szárnyas hússal A:=(Tej,Tojás,) Energia: 230 (Kcal) 960 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:22 (g) Kalc.: 67 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,92 (g) Nátr.: 562 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemell ragu 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)
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)	Vargabéles A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 297 (Kcal)1240 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 34 (g) Kalc.: 132 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 8 (g) Só:1,18 (g) Nátr.: 32 (mg) Tel.zsír: 6 (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)	Zeller fozelék A:=(Tej,Glutén,) 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)
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)	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)			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)

Energia 1226 KJ 293 Kcal	Energia 1558 KJ 373 Kcal	Energia 1721 KJ 412 Kcal	Energia 1104 KJ 264 Kcal	Energia 1276 KJ 305 Kcal
Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 411 mg	Feh. 21 g Kol. 0 g Kalc.: 215 mg	Feh. 23 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 71 mg	Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 186 mg
Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 69 mg	Zsír: 11 g Cukor 8 g Nátr.: 35 mg	Zsír: 18 g Cukor 9 g Nátr.: 85 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 563 mg	Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 74 mg
Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 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. 29 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 2 g	Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 2 g	Szénh. 30 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoede 1)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bőlcsoede
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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:1,00 (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)
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)	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)	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:1,26 (g) Nátr.: 9 (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)	Gyümölcsjoghurt házi/körtés A:=(Energia: 102 (Kcal) 428 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 120 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,10 (g) Nátr.: 1 (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)	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)	Burgonyás kenyér 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)	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)	
Burgonyás kenyér 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)		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:1,01 (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)	
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)			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)	

Energia	1020 KJ	244 Kcal	Energia	965 KJ	231 Kcal	Energia	762 KJ	182 Kcal	Energia	767 KJ	184 Kcal	Energia	510 KJ	122 Kcal
Feh.	11 g	Kol.	0 g	Kalc.	12 mg	Feh.	7 g	Kol.	0 g	Kalc.	18 mg	Feh.	3 g	Kol.
Zsír:	10 g	Cukor	1 g	Nátr.:	77 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	11 mg	Zsír:	2 g	Cukor
Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír
Szénh.	2/ g	Só	1 g	Szénh.	27 g	Só	1 g	Szénh.	26 g	Só	1 g	Szénh.	23 g	Só
				Kalc.:	253 mg				0 g	Kalc.:	4 mg		0 g	Kalc.:
									1 g	Nátr.:	2 mg		1 g	Nátr.:
									0 g		0 g		0 g	
									1 g		1 g		0 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.01.			Kedd 2026.06.02.			Szerda 2026.06.03.			Csütörtök 2026.06.04.			Péntek 2026.06.05.		
Energia	3792 KJ	907 Kcal	Energia	3359 KJ	804 Kcal	Energia	4185 KJ	1001 Kcal	Energia	3358 KJ	803 Kcal	Energia	3244 KJ	776 Kcal
Feh.	40 g	Kol.	Feh.	39 g	Kol.	Feh.	47 g	Kol.	Feh.	36 g	Kol.	Feh.	37 g	Kol.
Zsír:	39 g	Cukor	Zsír:	20 g	Cukor	Zsír:	34 g	Cukor	Zsír:	27 g	Cukor	Zsír:	21 g	Cukor
Tel.zsír	23 g	Tr.zsír	Tel.zsír	7 g	Tr.zsír	Tel.zsír	12 g	Tr.zsír	Tel.zsír	12 g	Tr.zsír	Tel.zsír	9 g	Tr.zsír
Szénh.	97 g	Só	Szénh.	97 g	Só	Szénh.	122 g	Só	Szénh.	98 g	Só	Szénh.	96 g	Só
	0 g	Kalc.: 844 mg		0 g	Kalc.: 484 mg		0 g	Kalc.: 715 mg		0 g	Kalc.: 460 mg		0 g	Kalc.: 710 mg
	8 g	Nátr.: 146 mg		21 g	Nátr.: 44 mg		10 g	Nátr.: 97 mg		7 g	Nátr.: 566 mg		9 g	Nátr.: 82 mg
	0 g			0 g			0 g			0 g			0 g	
	3 g			4 g			3 g			4 g			2 g	