

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoede 1)

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bőlcsoede
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

1 Reggeli

Kakaó A:=(Tej.) Energia: 129 (Kcal) 539 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (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)	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)
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)	Frankfurti virsli A:=() Energia: 105 (Kcal) 439 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,66 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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: 1,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trappista sajt szelet 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)	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)
Fonott kalács A:=(Tej, Tojás.) Energia: 146 (Kcal) 609 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	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: 1,52 (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)	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)
	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)	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: 1,00 (g) Nátr.: 1 (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)	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)
	Ketchup A:=() Energia: 9 (Kcal) 38 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Lilahagyma saláta 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: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

Energia 1384 KJ 331 Kcal	Energia 1454 KJ 348 Kcal	Energia 636 KJ 152 Kcal	Energia 984 KJ 235 Kcal	Energia 626 KJ 150 Kcal
Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 29 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 144 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg
Zsír: 16 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 19 g Cukor 2 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 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. 36 g Só 1 g	Szénh. 36 g Só 2 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 28 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Trópusi turmix	Körtelé/házi	Céklalé100%	Ivóoghurt	Barack turmix/tejmentes
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: 59 (Kcal) 248 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Energia: 65 (Kcal) 270 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:),01 (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:0,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)
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 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 248 KJ 59 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 11 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 270 KJ 65 Kcal Feh. 1 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 0 g	Energia 419 KJ 100 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 2 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 21 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsođe 1)

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bőlcsođe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

Csóben sült karalábé A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 242 (Kcal)1010 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 234 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,99 (g) Nátr.: 77 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült afrikai harcsafilé A:=(Halak,) Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Húsgombóc leves A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 132 (Kcal) 553 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 68 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:),68 (g) Nátr.: 71 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemáj felfűjt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 151 (Kcal) 631 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 45 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt pulykamell filé A:=(Energia: 73 (Kcal) 304 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,58 (g) Nátr.: 31 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Nektarin A:=(Energia: 46 (Kcal) 192 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Finomfozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 190 (Kcal) 793 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 121 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,61 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcsrizs A:=(Tej,) Energia: 362 (Kcal)1513 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 66 (g) Kalc.: 221 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:),28 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paradicsomos burgonyafozelék A:=(Glutén,) Energia: 183 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:34 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kelkáposzta fozelék A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 418 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,55 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kajsziarack A:=(Energia: 45 (Kcal) 188 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Görögdiinnye A:=(Energia: 17 (Kcal) 70 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (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)		

Energia 1202 KJ 288 Kcal	Energia 1408 KJ 337 Kcal	Energia 2066 KJ 494 Kcal	Energia 1467 KJ 351 Kcal	Energia 866 KJ 207 Kcal
Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 134 mg	Feh. 20 g Kol. 0 g Kalc.: 289 mg	Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 54 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 70 mg
Zsír: 16 g Cukor 5 g Nátr.: 78 mg	Zsír: 10 g Cukor 8 g Nátr.: 31 mg	Zsír: 14 g Cukor 2 g Nátr.: 73 mg	Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 53 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 52 mg
Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 71 g Só 1 g	Szénh. 46 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
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)	Tojás krém 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)	Csicszeriborsó 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)	Vajkrém zöldfűszeres A:=(Tej, Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,24 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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: 0,26 (g) Nátr.: 8 (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)	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)	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: 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)	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)	Kígyóborka 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)	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)	Pritaminpaprika 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)
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)				

Energia	749 KJ	179 Kcal	Energia	740 KJ	177 Kcal	Energia	1073 KJ	257 Kcal	Energia	1194 KJ	286 Kcal	Energia	1135 KJ	272 Kcal
Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.	16 mg	Feh.	11 g	Kol.	0 g	Kalc.	251 mg	Feh.	13 g	Kol.
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	6 mg	Zsír:	9 g	Cukor	1 g	Nátr.:	3 mg	Zsír:	11 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	4 g	Tr.zsír
Szénh.	24 g	Só	1 g			Szénh.	32 g	Só	1 g			Szénh.	31 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
2026.06.22.			2026.06.23.			2026.06.24.			2026.06.25.			2026.06.26.		
Energia	3756 KJ	899 Kcal	Energia	3849 KJ	921 Kcal	Energia	4045 KJ	968 Kcal	Energia	4345 KJ	1040 Kcal	Energia	3046 KJ	729 Kcal
Feh.	35 g	Kol.	Feh.	29 g	Kol.	Feh.	39 g	Kol.	Feh.	42 g	Kol.	Feh.	39 g	Kol.
Zsír:	40 g	Cukor	Zsír:	35 g	Cukor	Zsír:	25 g	Cukor	Zsír:	31 g	Cukor	Zsír:	17 g	Cukor
Tel.zsír	18 g	Tr.zsír	Tel.zsír	11 g	Tr.zsír	Tel.zsír	9 g	Tr.zsír	Tel.zsír	9 g	Tr.zsír	Tel.zsír	5 g	Tr.zsír
Szénh.	96 g	Só	Szénh.	96 g	Só	Szénh.	143 g	Só	Szénh.	138 g	Só	Szénh.	104 g	Só
	0 g	Kalc.: 640 mg		0 g	Kalc.: 393 mg		0 g	Kalc.: 562 mg		0 g	Kalc.: 709 mg		0 g	Kalc.: 516 mg
	15 g	Nátr.: 84 mg		22 g	Nátr.: 74 mg		15 g	Nátr.: 78 mg		3 g	Nátr.: 57 mg		13 g	Nátr.: 62 mg
	0 g			0 g			0 g			0 g			0 g	
	3 g			4 g			3 g			4 g			3 g	