

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsőde
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

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 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) | 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) | 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) |
| 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) | 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) | 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) |
| 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) | 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) |
| | 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) | | 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) |
| | | | | 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 | 923 KJ | 221 Kcal | Energia | 624 KJ | 149 Kcal | Energia | 935 KJ | 224 Kcal | Energia | 999 KJ | 239 Kcal | Energia | 1229 KJ | 294 Kcal |
| Feh. | 4 g | Kol. | 0 g | Kalc. | 240 mg | Feh. | 4 g | Kol. | 0 g | Kalc. | 256 mg | Feh. | 11 g | Kol. |
| Zsír: | 7 g | Cukor | 7 g | Nátr.: | 0 mg | Zsír: | 7 g | Cukor | 7 g | Nátr.: | 1 mg | Zsír: | 7 g | Cukor |
| 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 |
| Szénh. | 37 g | Só | 1 g | Szénh. | 37 g | Só | 1 g | Szénh. | 41 g | Só | 1 g | Szénh. | 38 g | Só |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsőde
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/tejmentes | Almalé 100% | Áfonyás rizstej | Trópusi turmix/tejmentes | Narancslé100% |
|--|---|---|---|---|
| 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: 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: 76 (Kcal) 318 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | A:=(Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (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: 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 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. 21 g Só 0 g | Energia 318 KJ 76 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 180 mg Zsír: 2 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g | Energia 322 KJ 77 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g | Energia 263 KJ 63 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsőde
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

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 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) | 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:),63 (g) Nátr.: 53 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | Erdélyi rakott káposzta/tejmentes A:=(Tojás,Zeller, Energia: 203 (Kcal) 849 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,90 (g) Nátr.: 562 (mg) Tel.zsír: 0 (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/tejmentes A:=(Glutén, Energia: 158 (Kcal) 661 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,67 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | Zöldborsó fozelék/tejmentes 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) | Sütemény/tej-, tojásmentes A:=(Glutén, Energia: 534 (Kcal)2322 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 77 (g) Kalc.: 72 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 4 (g) Só:),46 (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) | Zeller fozelék/tejmentes A:=(Glutén, Energia: 107 (Kcal) 448 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 101 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,62 (g) Nátr.: 47 (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) | 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 928 KJ 222 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 151 mg Zsír: 7 g Cukor 3 g Nátr.: 69 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g | Energia 1045 KJ 250 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 150 mg Zsír: 2 g Cukor 10 g Nátr.: 16 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g | Energia 2713 KJ 649 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 121 mg Zsír: 28 g Cukor 5 g Nátr.: 53 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 81 g Só 1 g | Energia 992 KJ 237 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 11 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 563 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 2 g | Energia 1113 KJ 266 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 114 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 77 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 32 g Só 1 g |
|--|---|---|---|--|

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

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. |
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

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) | 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: 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/tejmentes A:=(Energia: 32 (Kcal) 135 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,29 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 1 (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) | Körte zselé házi/tej- és gluténmentes A:=(Energia: 91 (Kcal) 380 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 144 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 4 (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) | 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 Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 77 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 2/ g Só 1 g | Energia 944 KJ 226 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g | Energia 762 KJ 182 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g | Energia 767 KJ 184 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g | Energia 461 KJ 110 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 1 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 0 g |
|--|---|---|---|---|

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Budagyöngye Bölcsőde
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 | 3290 KJ | 787 Kcal | | Energia | 2826 KJ | 676 Kcal | | Energia | 4729 KJ | 1131 Kcal | | Energia | 3080 KJ | 737 Kcal | | Energia | 3066 KJ | 733 Kcal | | |
| Feh. | 23 g | Kol. | 0 g | Feh. | 28 g | Kol. | 0 g | Feh. | 28 g | Kol. | 0 g | Feh. | 27 g | Kol. | 0 g | Feh. | 27 g | Kol. | 0 g | |
| Zsír: | 24 g | Cukor | 22 g | Zsír: | 9 g | Cukor | 29 g | Zsír: | 41 g | Cukor | 18 g | Zsír: | 19 g | Cukor | 16 g | Zsír: | 16 g | Cukor | 13 g | |
| Tel.zsír | 4 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 | Tel.zsír | 1 g | Tr.zsír | 0 g | |
| Szénh. | 118 g | Só | 3 g | Szénh. | 118 g | Só | 3 g | Szénh. | 161 g | Só | 2 g | Szénh. | 111 g | Só | 4 g | Szénh. | 107 g | Só | 2 g | |
| | | Kalc.: 584 mg | Nátr.: 146 mg | | | Kalc.: 418 mg | Nátr.: 25 mg | | | | Kalc.: 575 mg | Nátr.: 66 mg | | | | Kalc.: 364 mg | Nátr.: 566 mg | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 639 mg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 84 mg |