

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)	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)	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)	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)
Kagyló zsemle A:=(Glutén,) Energia: 84 (Kcal) 349 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,41 (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)	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)
	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)	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)	Póréhagyma A:=(Energia: 10 (Kcal) 41 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (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)
				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	892 KJ	213 Kcal	Energia	924 KJ	221 Kcal	Energia	626 KJ	150 Kcal	Energia	789 KJ	189 Kcal	Energia	767 KJ	184 Kcal			
Feh.	3 g	Kol:	0 g	Kalc.:	240 mg	Feh.	7 g	Kol:	0 g	Kalc.:	153 mg	Feh.	8 g	Kol:	0 g	Kalc.:	12 mg
Zsír:	7 g	Cukor	7 g	Nátr.:	0 mg	Zsír:	2 g	Cukor	1 g	Nátr.:	2 mg	Zsír:	5 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	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	36 g	Só	0 g	Szénh.	36 g	Só	1 g	Szénh.	25 g	Só	1 g	Szénh.	26 g	Só	1 g		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tizórai

Áfonyás rizstej	Barack turmix/tejmentes	Trópusi turmix/tejmentes	Almalé 100%	Ószibaracklé100%
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: 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: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só:),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: 49 (Kcal) 204 (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 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 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. 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 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	Energia 204 KJ 49 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)

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Spenótos tészta/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 257 (Kcal)1076 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:47 (g) Kalc.: 207 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,90 (g) Nátr.:161 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldbab főzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 111 (Kcal) 466 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,54 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Májgombóc leves A:=(Tojás,Glutén.) Energia: 183 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 81 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 1 (g) Só:),67 (g) Nátr.: 70 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó főzelék/tej mentes A:=(Glutén.) Energia: 310 (Kcal)1295 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:36 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Serpenyős burgonya baromfi virslivel A:=(Energia: 231 (Kcal) 966 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Sült pulykamell filé A:=(Energia: 120 (Kcal) 500 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 28 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almás köles süti/tejmentes A:=(Energia: 357 (Kcal)1494 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:98 (g) Kalc.: 78 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 62 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vagdalt A:=(Tojás,Glutén.) Energia: 150 (Kcal) 629 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 34 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csemege uborka A:=(Energia: 21 (Kcal) 88 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Sárgadinnye A:=(Energia: 29 (Kcal) 122 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 4 (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)		Görögdinnye 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 1287 KJ 308 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 214 mg Zsír: 3 g Cukor 2 g Nátr.: 164 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 54 g Só 1 g	Energia 1145 KJ 274 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 153 mg Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 43 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 54 g Só 1 g	Energia 2261 KJ 541 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 159 mg Zsír: 9 g Cukor 63 g Nátr.: 72 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 113 g Só 1 g	Energia 1994 KJ 477 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 58 mg Zsír: 8 g Cukor 7 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 51 g Só 1 g	Energia 1198 KJ 287 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg Zsír: 12 g Cukor 7 g Nátr.: 8 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.08. - 2026.06.14.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.08.			Kedd 2026.06.09.			Szerda 2026.06.10.			Csütörtök 2026.06.11.			Péntek 2026.06.12.		
Energia	3234 KJ	774 Kcal	Energia	3374 KJ	807 Kcal	Energia	4259 KJ	1019 Kcal	Energia	3795 KJ	908 Kcal	Energia	3327 KJ	796 Kcal
Feh.	26 g	Kol.	0 g	29 g	Kol.	Feh.	30 g	Kol.	Feh.	41 g	Kol.	Feh.	28 g	Kol.
Zsír:	16 g	Cukor	0 g	24 g	Cukor	Zsír:	20 g	Cukor	Zsír:	15 g	Cukor	Zsír:	24 g	Cukor
Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	2 g	Tr.zsír	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír
Szénh.	130 g	Só	3 g	130 g	Só	Szénh.	193 g	Só	Szénh.	129 g	Só	Szénh.	116 g	Só
			639 mg			593 mg			538 mg			424 mg		
			166 mg			50 mg			118 mg			98 mg		
														280 mg
														22 g
														20 mg
														0 g
														0 g
														4 g