

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

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.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 1 Reggeli

<b>Kakaó/tejmentes</b> A:=( Energia: 113 (Kcal) 472 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (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)	<b>Rizstej</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)
<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Frankfurti virsli</b> 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)	<b>Tojás krém</b> 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:),38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> 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)	<b>Tonhal krém</b> 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)
<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> 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)	<b>Barna kenyér</b> 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:),52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Félbarna kenyér</b> 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)
	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Zöldpaprika</b> 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:),00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> 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)	<b>Kígyóuborka</b> 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)
	<b>Ketchup</b> 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)		<b>Lilahagyma saláta</b> 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 1038 KJ 248 Kcal	Energia 1387 KJ 332 Kcal	Energia 726 KJ 174 Kcal	Energia 813 KJ 194 Kcal	Energia 626 KJ 150 Kcal
Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 6 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg
Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 16 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 39 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 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. 43 g Só 1 g	Szénh. 43 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 28 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.06.22. - 2026.06.28.

**Budagyöngye Bölcsőde**  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.06.22.	<b>Kedd</b> 2026.06.23.	<b>Szerda</b> 2026.06.24.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.25.	<b>Péntek</b> 2026.06.26.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 2 Tízórai

Trópusi turmix/tejmentes	Körtelél/házi	Céklalé100%	Áfonyás rizstej	Barack turmix/tejmentes																																																																																																																													
<p>A:=( )</p> <p>Energia: 77 (Kcal) 322 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>A:=( )</p> <p>Energia: 59 (Kcal) 248 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>A:=( )</p> <p>Energia: 65 (Kcal) 270 ( KJ)</p> <p>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>A:=( )</p> <p>Energia: 76 (Kcal) 318 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 180 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>A:=( )</p> <p>Energia: 100 (Kcal) 419 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 181 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>																																																																																																																													
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>322 KJ</td><td>77 Kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Feh.</td><td>0 g</td><td>Kol.</td><td>0 g</td><td>Kalc.: 109 mg</td></tr> <tr> <td>Zsír:</td><td>1 g</td><td>Cukor</td><td>8 g</td><td>Nátr.: 0 mg</td></tr> <tr> <td>Tel.zsír</td><td>0 g</td><td>Tr.zsír</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Szénh.</td><td>16 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	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		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>248 KJ</td><td>59 Kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Feh.</td><td>0 g</td><td>Kol.</td><td>0 g</td><td>Kalc.: 0 mg</td></tr> <tr> <td>Zsír:</td><td>0 g</td><td>Cukor</td><td>11 g</td><td>Nátr.: 2 mg</td></tr> <tr> <td>Tel.zsír</td><td>0 g</td><td>Tr.zsír</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Szénh.</td><td>16 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	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.	16 g	Só	0 g		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>270 KJ</td><td>65 Kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Feh.</td><td>1 g</td><td>Kol.</td><td>0 g</td><td>Kalc.: 0 mg</td></tr> <tr> <td>Zsír:</td><td>0 g</td><td>Cukor</td><td>12 g</td><td>Nátr.: 0 mg</td></tr> <tr> <td>Tel.zsír</td><td>0 g</td><td>Tr.zsír</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Szénh.</td><td>14 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	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		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>318 KJ</td><td>76 Kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Feh.</td><td>0 g</td><td>Kol.</td><td>0 g</td><td>Kalc.: 180 mg</td></tr> <tr> <td>Zsír:</td><td>2 g</td><td>Cukor</td><td>6 g</td><td>Nátr.: 0 mg</td></tr> <tr> <td>Tel.zsír</td><td>0 g</td><td>Tr.zsír</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Szénh.</td><td>16 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	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		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>419 KJ</td><td>100 Kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Feh.</td><td>0 g</td><td>Kol.</td><td>0 g</td><td>Kalc.: 181 mg</td></tr> <tr> <td>Zsír:</td><td>2 g</td><td>Cukor</td><td>6 g</td><td>Nátr.: 0 mg</td></tr> <tr> <td>Tel.zsír</td><td>0 g</td><td>Tr.zsír</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Szénh.</td><td>21 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	Energia	419 KJ	100 Kcal			Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 181 mg	Zsír:	2 g	Cukor	6 g	Nátr.: 0 mg	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Szénh.	21 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	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.	16 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	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	6 g	Nátr.: 0 mg																																																																																																																													
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g																																																																																																																														
Szénh.	21 g	Só	0 g																																																																																																																														

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bölcsőde  
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

<b>Csóben sült karalábé/tej mentes</b> A:=(Tojás,Glutén.) Energia: 203 (Kcal) 850 ( KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 7 (g) Só: 1,02 (g) Nátr.: 77 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Sült afrikai harcsafilé</b> 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)	<b>Húsgombóc leves</b> 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)	<b>Csirkemáj felfűjt</b> 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)	<b>Párolt pulykamell filé</b> 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)
<b>Nektarin</b> 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)	<b>Finomfozelék/tejmentes</b> A:=(Glutén.) Energia: 215 (Kcal) 897 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 85 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 10 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Gyümölcsrizs/tejmentes</b> A:=( Energia: 210 (Kcal) 878 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 47 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Paradicsomos burgonyafozelék</b> 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)	<b>Kelkáposzta fozelék</b> 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)
	<b>Kajszibarack</b> 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)		<b>Görögdinnye</b> 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)	<b>Alma</b> 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 1042 KJ 249 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 142 mg Zsír: 11 g Cukor 7 g Nátr.: 78 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1512 KJ 362 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 98 mg Zsír: 14 g Cukor 10 g Nátr.: 31 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1431 KJ 342 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 144 mg Zsír: 8 g Cukor 3 g Nátr.: 73 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 53 g Só 1 g	Energia 1467 KJ 351 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 54 mg Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 53 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 46 g Só 1 g	Energia 866 KJ 207 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 70 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 52 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g
---	--	--	---	--



A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.06.22. - 2026.06.28.

Budagyöngye Bölcsőde  
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	3151 KJ	754 Kcal		Energia	3887 KJ	930 Kcal		Energia	2979 KJ	713 Kcal														
Feh.	23 g	Kol.	0 g	Kalc.: 515 mg	Feh.	22 g	Kol.	0 g	Kalc.: 357 mg	Feh.	28 g	Kol.	0 g	Kalc.: 499 mg	Feh.	33 g	Kol.	0 g	Kalc.: 516 mg					
Zsír:	24 g	Cukor	23 g	Nátr.: 84 mg	Zsír:	34 g	Cukor	30 g	Nátr.: 74 mg	Zsír:	18 g	Cukor	23 g	Nátr.: 115 mg	Zsír:	21 g	Cukor	15 g	Nátr.: 57 mg	Zsír:	13 g	Cukor	20 g	Nátr.: 62 mg
Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	6 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.	109 g	Só	3 g		Szénh.	109 g	Só	3 g		Szénh.	134 g	Só	2 g		Szénh.	132 g	Só	3 g		Szénh.	114 g	Só	3 g	