

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.29. - 2026.07.05.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	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: 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)
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)	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)	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: 1,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zala felvágott A:=(Energia: 35 (Kcal) 145 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (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)
Zsemle A:=(Glutén.) Energia: 81 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (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)	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: 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)	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)	Kígyóúborborka 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)	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/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)
	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)		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)	Kígyóúborborka 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)

Energia 879 KJ 210 Kcal	Energia 1102 KJ 264 Kcal	Energia 925 KJ 221 Kcal	Energia 806 KJ 193 Kcal	Energia 702 KJ 168 Kcal
Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg	Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg
Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 6 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	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 35 g Só 0 g	Szénh. 35 g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.29. - 2026.07.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

2 Tízórai

Barack turmix/tejmentes	Körtelél 100%	Áfonyás rizstej	Banán 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: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (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)	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: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=(Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (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)																																																																																																																													
<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>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>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	12 g	Nátr.: 0 mg	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Szénh.	21 g	Só	0 g		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>226 KJ</td><td>54 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>0 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	226 KJ	54 Kcal			Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Szénh.	21 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>296 KJ</td><td>71 Kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Feh.</td><td>0 g</td><td>Kol.</td><td>0 g</td><td>Kalc.: 123 mg</td></tr> <tr> <td>Zsír:</td><td>1 g</td><td>Cukor</td><td>3 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>15 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	Energia	296 KJ	71 Kcal			Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 123 mg	Zsír:	1 g	Cukor	3 g	Nátr.: 0 mg	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Szénh.	15 g	Só	0 g		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Energia</td><td>263 KJ</td><td>63 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>0 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>13 g</td><td>Só</td><td>0 g</td><td></td></tr> </table>	Energia	263 KJ	63 Kcal			Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g		Szénh.	13 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.	21 g	Só	0 g																																																																																																																														
Energia	226 KJ	54 Kcal																																																																																																																															
Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg																																																																																																																													
Zsír:	0 g	Cukor	0 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	296 KJ	71 Kcal																																																																																																																															
Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 123 mg																																																																																																																													
Zsír:	1 g	Cukor	3 g	Nátr.: 0 mg																																																																																																																													
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g																																																																																																																														
Szénh.	15 g	Só	0 g																																																																																																																														
Energia	263 KJ	63 Kcal																																																																																																																															
Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg																																																																																																																													
Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg																																																																																																																													
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g																																																																																																																														
Szénh.	13 g	Só	0 g																																																																																																																														

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.29. - 2026.07.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	Tejszínes csirkeragu/tejmentes A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 141 (Kcal) 591 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkeleves zöldborsó leves A:=(Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 54 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só:),60 (g) Nátr.: 40 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt csirkefile A:=(Energia: 72 (Kcal) 299 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült csirkecomb file A:=(Energia: 111 (Kcal) 464 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,37 (g) Nátr.: 346 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Tököfőzelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 160 (Kcal) 667 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Főtt tészta A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 206 (Kcal) 860 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütemény/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 267 (Kcal)1116 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 2 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sóskamártás/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 143 (Kcal) 598 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:28 (g) Kalc.: 209 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paradicsomos káposztafőzelék A:=(Glutén,) Energia: 120 (Kcal) 500 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 43 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 29 (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)	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)		Főtt burgonya A:=(Energia: 101 (Kcal) 424 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 5 (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)
			Kajszibarack 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)	

Energia 899 KJ 215 Kcal	Energia 1521 KJ 364 Kcal	Energia 1730 KJ 414 Kcal	Energia 1509 KJ 361 Kcal	Energia 1108 KJ 265 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 141 mg	Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 25 mg	Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 90 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 236 mg	Feh. 25 g Kol. 0 g Kalc.: 57 mg
Zsír: 7 g Cukor 8 g Nátr.: 24 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 27 mg	Zsír: 17 g Cukor 4 g Nátr.: 40 mg	Zsír: 4 g Cukor 6 g Nátr.: 63 mg	Zsír: 8 g Cukor 6 g Nátr.: 376 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 46 g Só 1 g	Szénh. 59 g Só 2 g	Szénh. 30 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.06.29. - 2026.07.05.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	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)
Meggy zselé házi/tej- és gluténmentes A:=(Energia: 76 (Kcal) 319 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 75 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (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:0,26 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Sárgarépakrém/tejmentes A:=(Energia: 40 (Kcal) 166 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 7 (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)
Stangli/tejles kiórlésű 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)	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)	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)	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)	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)
	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)		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)

Energia 781 KJ 187 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 76 mg Zsír: 1 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 772 KJ 185 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 950 KJ 227 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 131 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 975 KJ 233 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 960 KJ 230 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g
Energia 2979 KJ 713 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 643 mg Zsír: 16 g Cukor 36 g Nátr.: 24 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 126 g Só 2 g	Energia 3621 KJ 866 Kcal Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 292 mg Zsír: 22 g Cukor 9 g Nátr.: 38 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 126 g Só 3 g	Energia 3923 KJ 939 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 657 mg Zsír: 30 g Cukor 18 g Nátr.: 57 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 124 g Só 2 g	Energia 3586 KJ 858 Kcal Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 625 mg Zsír: 19 g Cukor 17 g Nátr.: 76 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 138 g Só 3 g	Energia 3033 KJ 726 Kcal Feh. 36 g Kol. 0 g Kalc.: 319 mg Zsír: 19 g Cukor 8 g Nátr.: 380 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 105 g Só 4 g