

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.03. - 2026.08.09.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

1 Reggeli

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)	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:),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)	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)	Csicscriborsó 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:),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: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trappista sajt A:=(Tej.) Energia: 62 (Kcal) 260 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Brió A:=(Glutén,Tej,Tojás.) Energia: 64 (Kcal) 269 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (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)	Rozskenyér/teljeskiórlésű 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)	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:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rozskenyér/teljeskiórlésű 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)	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:),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)	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)
		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:),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)

Energia 965 Kj 231 Kcal	Energia 1017 Kj 243 Kcal	Energia 777 Kj 186 Kcal	Energia 1009 Kj 241 Kcal	Energia 922 Kj 221 Kcal
Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 114 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg
Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 9 g Cukor 0 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 10 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 9 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 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. 22 g Só 0 g	Szénh. 22 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 (Bölcsöde 1)
2026.08.03. - 2026.08.09.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Limonádé A:=(Energia: 51 (Kcal) 211 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (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)	Körtelé/házi 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)	Ivójoghurt 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:),07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Barack turmix A:=(Tej.) Energia: 112 (Kcal) 469 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 181 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépalé/házi A:=(Energia: 40 (Kcal) 167 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 211 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 11 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. 11 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 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 0 g	Energia 469 KJ 112 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 0 g	Energia 167 KJ 40 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg Zsír: 0 g Cukor 7 g Nátr.: 14 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 9 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.03. - 2026.08.09.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.03.	2026.08.04.	2026.08.05.	2026.08.06.	2026.08.07.

3 Ebéd

Tojás rolád A:=(Tojás,Glutén,Tej.) Energia: 166 (Kcal) 693 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,86 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 5 (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)	Csirkemelles 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)	Tejszínes csirkeragu A:=(Glutén,Tej.) Energia: 152 (Kcal) 636 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Reszelt csirkemáj A:=(Energia: 126 (Kcal) 527 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Karalábé fozelék A:=(Tej,Glutén.) Energia: 149 (Kcal) 623 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 245 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,73 (g) Nátr.: 42 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Friss tökfőzelék A:=(Glutén,Tej.) Energia: 143 (Kcal) 597 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 177 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,65 (g) Nátr.: 11 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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)	Zöldbab fozelék A:=(Glutén,Tej.) Energia: 151 (Kcal) 633 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 229 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,66 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 3 (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)		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)	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)
Energia 1459 Kj 349 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 378 mg Zsír: 15 g Cukor 7 g Nátr.: 122 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 2 g	Energia 1296 Kj 310 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 219 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 47 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g	Energia 2126 Kj 509 Kcal Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 275 mg Zsír: 13 g Cukor 4 g Nátr.: 43 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 73 g Só 1 g	Energia 1252 Kj 299 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 31 mg Zsír: 11 g Cukor 0 g Nátr.: 31 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 35 g Só 1 g	Energia 1282 Kj 307 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 250 mg Zsír: 12 g Cukor 0 g Nátr.: 56 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.03. - 2026.08.09.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

4 Uzsonna

Cítrómos 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)	Cítrómos 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)	Cítrómos 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)
Camping sajt A:=(Tej.) Energia: 37 (Kcal) 153 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 96 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,74 (g) Nátr.: 200 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrórém/barackos A:=(Tej.) Energia: 253 (Kcal) 1057 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 43 (g) Kalc.: 62 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 31 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vajkrém/natúr A:=(Tej.) Energia: 61 (Kcal) 256 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,22 (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)	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)
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)	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)	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)
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)	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)	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)	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)	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)
				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 682 KJ 163 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 108 mg Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 202 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1728 KJ 413 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 72 mg Zsír: 9 g Cukor 32 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1146 KJ 274 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 245 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 745 KJ 178 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 9 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1195 KJ 286 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g
---	---	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.08.03. - 2026.08.09.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.03.					Kedd 2026.08.04.					Szerda 2026.08.05.					Csütörtök 2026.08.06.					Péntek 2026.08.07.									
Energia Feh.	3317 KJ	794 Kcal	32 g Kol.	0 g Kalc.:	731 mg	Energia Feh.	4288 KJ	1026 Kcal	42 g Kol.	0 g Kalc.:	543 mg	Energia Feh.	4750 KJ	1136 Kcal	48 g Kol.	0 g Kalc.:	894 mg	Energia Feh.	3474 KJ	831 Kcal	35 g Kol.	0 g Kalc.:	482 mg	Energia Feh.	3566 KJ	853 Kcal	41 g Kol.	0 g Kalc.:	522 mg
Zsír:	31 g	Cukor	10 g	Nátr.:	324 mg	Zsír:	30 g	Cukor	44 g	Nátr.:	50 mg	Zsír:	32 g	Cukor	6 g	Nátr.:	51 mg	Zsír:	30 g	Cukor	8 g	Nátr.:	42 mg	Zsír:	35 g	Cukor	7 g	Nátr.:	73 mg
Tel.zsír	18 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	11 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	14 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	14 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	13 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	92 g	Só	3 g			Szénh.	92 g	Só	3 g			Szénh.	158 g	Só	3 g			Szénh.	102 g	Só	3 g			Szénh.	92 g	Só	4 g		