

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.10.	Kedd 2026.08.11.	Szerda 2026.08.12.	Csütörtök 2026.08.13.	Péntek 2026.08.14.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)	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)	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:),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)	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)
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)	Kométa extra sonka A:=() Energia: 20 (Kcal) 83 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trappista sajt szelet A:=(Tej.) Energia: 62 (Kcal) 260 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:),40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrókrém A:=(Tej.) Energia: 29 (Kcal) 122 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tzatziki A:=(Tej.) Energia: 17 (Kcal) 71 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (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)	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:),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)	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)	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:),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)	
	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)	Lilahagyma saláta 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:),21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia	1113 KJ	266 Kcal			Energia	761 KJ	182 Kcal			Energia	1363 KJ	326 Kcal			Energia	873 KJ	209 Kcal			Energia	899 KJ	215 Kcal							
Feh.	10 g	Kol.	0 g	Kalc.:	248 mg	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.:	12 mg	Feh.	15 g	Kol.	0 g	Kalc.:	383 mg	Feh.	11 g	Kol.	0 g	Kalc.:	158 mg	Feh.	9 g	Kol.	0 g	Kalc.:	255 mg
Zsír:	12 g	Cukor	1 g	Nátr.:	0 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	2 mg	Zsír:	15 g	Cukor	1 g	Nátr.:	2 mg	Zsír:	2 g	Cukor	1 g	Nátr.:	7 mg	Zsír:	7 g	Cukor	1 g	Nátr.:	1 mg
Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	29 g	Só	1 g			Szénh.	29 g	Só	1 g			Szénh.	33 g	Só	1 g			Szénh.	28 g	Só	1 g			Szénh.	27 g	Só	1 g		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.10.	2026.08.11.	2026.08.12.	2026.08.13.	2026.08.14.

2 Tízórai

Almalé 100% 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)	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:0,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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:),00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körte turmix A:=(Tej.) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trópusi turmix A:=(Tej.) Energia: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 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 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. 12 g Só 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 516 KJ 123 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 180 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g	Energia 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.10.	2026.08.11.	2026.08.12.	2026.08.13.	2026.08.14.

3 Ebéd

Baromfivirsli ragu A:=(Energia: 108 (Kcal) 453 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cukkini fozelék A:=(Glutén,Tej.) Energia: 163 (Kcal) 680 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 172 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,00 (g) Nátr.: 152 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Palóc leves/szárnys hús A:=(Glutén,Tej.) Energia: 158 (Kcal) 661 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 52 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:),57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkeleves tavaszi rizseshús A:=(Energia: 342 (Kcal)1429 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:52 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Finomfozelék A:=(Tej,Glutén.) Energia: 190 (Kcal) 793 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 121 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,61 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kelkáposzta fozelék 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)	Halpogácsa A:=(Halak,Tojás,Glutén.) Energia: 137 (Kcal) 571 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,74 (g) Nátr.: 27 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pudingos gyümölcsös babapiskótás süti A:=(Tej,Glutén,Tojás.) Energia: 312 (Kcal)1304 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 194 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 12 (g) Só:),22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Uborka saláta A:=(Energia: 26 (Kcal) 108 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkeleves 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)
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)	Szilva A:=(Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 5 (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)	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)
Energia 941 KJ 225 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 65 mg Zsír: 9 g Cukor 0 g Nátr.: 23 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1383 KJ 331 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 184 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 180 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 2 g	Energia 1966 KJ 470 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg Zsír: 14 g Cukor 13 g Nátr.: 26 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 68 g Só 1 g	Energia 1659 KJ 397 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 23 mg Zsír: 7 g Cukor 5 g Nátr.: 30 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 65 g Só 1 g	Energia 1349 KJ 323 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 137 mg Zsír: 10 g Cukor 5 g Nátr.: 35 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoe 1)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bőlcsoe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.10.	Kedd 2026.08.11.	Szerda 2026.08.12.	Csütörtök 2026.08.13.	Péntek 2026.08.14.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
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)	Vajkrém magyaros A:=(Tej.) Energia: 60 (Kcal) 252 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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:),26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cékla krém A:=(Tej.) Energia: 6 (Kcal) 27 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 5 (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)
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)	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:),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)
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)	Sárgarépa A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 14 (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:),00 (g) Nátr.: 1 (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)
				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)

Energia	701 KJ	168 Kcal	Energia	1161 KJ	278 Kcal	Energia	745 KJ	178 Kcal	Energia	926 KJ	222 Kcal	Energia	783 KJ	187 Kcal
Feh.	7 g	Kol.	0 g	Kalc.	18 mg	Feh.	7 g	Kol.	16 mg	Feh.	10 g	Kol.	6 g	Kol.
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	39 mg	Zsír:	5 g	Cukor	9 mg	Zsír:	7 g	Cukor	1 g	Nátr.:
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	23 g	Só	1 g			Szénh.	26 g	Só	1 g	Szénh.	31 g	Só	24 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.10.					Kedd 2026.08.11.					Szerda 2026.08.12.					Csütörtök 2026.08.13.					Péntek 2026.08.14.				
Energia Feh.	2966 KJ	710 Kcal	27 g Kol.	0 g Kalc.: 331 mg	Energia Feh.	4005 KJ	958 Kcal	36 g Kol.	0 g Kalc.: 710 mg	Energia Feh.	4284 KJ	1025 Kcal	41 g Kol.	0 g Kalc.: 649 mg	Energia Feh.	3973 KJ	951 Kcal	39 g Kol.	0 g Kalc.: 610 mg	Energia Feh.	3452 KJ	826 Kcal	37 g Kol.	0 g Kalc.: 544 mg
Zsír:	27 g Cukor	13 g Nátr.:	62 mg	Zsír:	31 g Cukor	3 g Nátr.:	196 mg	Zsír:	34 g Cukor	14 g Nátr.:	38 mg	Zsír:	20 g Cukor	14 g Nátr.:	44 mg	Zsír:	28 g Cukor	14 g Nátr.:	44 mg	Zsír:	28 g Cukor	14 g Nátr.:	42 mg	42 mg
Tel.zsír	11 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	12 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	12 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	12 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	10 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	10 g Tr.zsír	0 g		0 g
Szénh.	87 g Só	3 g		Szénh.	87 g Só	4 g		Szénh.	138 g Só	3 g		Szénh.	140 g Só	3 g		Szénh.	101 g Só	3 g		Szénh.	101 g Só	3 g		3 g