

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.17.	2026.08.18.	2026.08.19.	2026.08.20.	2026.08.21.

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)	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)	Vajkrém magyaros/maggal A:=(Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 3 (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)		
Kifli/tejes A:=(Glutén,Tej,) Energia: 69 (Kcal) 286 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,25 (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)		
	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)	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)		

Energia	983 KJ	235 Kcal		Energia	1138 KJ	272 Kcal		Energia	1022 KJ	245 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.: 248 mg	Feh.	10 g	Kol.	0 g	Kalc.: 257 mg	Feh.	13 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg
Zsír:	12 g	Cukor	1 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	13 g	Cukor	1 g	Nátr.: 3 mg	Zsír:	8 g	Cukor	1 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg
Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	7 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	23 g	Só	1 g		Szénh.	23 g	Só	1 g		Szénh.	30 g	Só	1 g		Szénh.	0 g	Só	0 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.17.	Kedd 2026.08.18.	Szerda 2026.08.19.	Csütörtök 2026.08.20.	Péntek 2026.08.21.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Narancslé A:=(Energia: 14 (Kcal) 57 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trópusi turmix A:=(Téj.) 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)	Narancslé100% 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:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Energia 57 KJ 14 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 3 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 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 3 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	Energia 0 KJ 0 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. 0 g Só 0 g	Energia 0 KJ 0 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. 0 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.17.	2026.08.18.	2026.08.19.	2026.08.20.	2026.08.21.

3 Ebéd

Csóben sült zöldbab A:=(Tej,Tojás,Glutén.) Energia: 248 (Kcal)035 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 219 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,92 (g) Nátr.: 47 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Brokkoli fozelék A:=(Tej,Glutén.) Energia: 199 (Kcal) 833 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 284 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,66 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Szerpenyős burgonya virslivel A:=(Energia: 214 (Kcal) 894 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só:),89 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Csirkemell 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)	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:),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)	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:),00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia	1104 KJ	264 Kcal		Energia	1442 KJ	345 Kcal		Energia	1126 KJ	269 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	13 g	Kol.	0 g	Feh.	20 g	Kol.	0 g	Feh.	10 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g
Zsír:	15 g	Cukor	0 g	Zsír:	12 g	Cukor	3 g	Zsír:	11 g	Cukor	3 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g
Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	21 g	Só	1 g	Szénh.	21 g	Só	1 g	Szénh.	32 g	Só	2 g	Szénh.	0 g	Só	0 g	Szénh.	0 g	Só	0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsođe 1)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bőlcsođe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.17.	2026.08.18.	2026.08.19.	2026.08.20.	2026.08.21.

4 Uzsonna

Cítromos 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)	Cítromos 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)	Cítromos 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)		
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)	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)	Körözött A:=(Tej,) Energia: 33 (Kcal) 138 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:),20 (g) Nátr.: 1 (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)	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)	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)		
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)	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)	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)	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	745 KJ	178 Kcal	Energia	806 KJ	193 Kcal	Energia	676 KJ	162 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal
Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.: 15 mg	Feh.	6 g	Kol.	0 g	Kalc.: 8 mg	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.: 2 mg	Zsír:	7 g	Cukor	1 g	Nátr.: 6 mg	Zsír:	2 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	25 g	Só	1 g		Szénh.	25 g	Só	1 g		Szénh.	26 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő						Kedd						Szerda						Csütörtök						Péntek					
2026.08.17.						2026.08.18.						2026.08.19.						2026.08.20.						2026.08.21.					
Energia Feh.	2889 KJ	691 Kcal	29 g Kol.	0 g Kalc.: 490 mg	0 g Nátr.: 52 mg	Energia Feh.	3807 KJ	911 Kcal	40 g Kol.	0 g Kalc.: 708 mg	0 g Nátr.: 56 mg	Energia Feh.	3088 KJ	739 Kcal	30 g Kol.	0 g Kalc.: 416 mg	0 g Nátr.: 28 mg	Energia Feh.	0 KJ	0 Kcal	0 g Kol.	0 g Kalc.: 0 mg	0 g Nátr.: 0 mg	Energia Feh.	0 KJ	0 Kcal	0 g Kol.	0 g Kalc.: 0 mg	0 g Nátr.: 0 mg
Zsir:	33 g Cukor	5 g Tr.zsír	0 g Szénh.	14 g Tr.zsír	2 g Szénh.	Zsir:	35 g Cukor	9 g Tr.zsír	15 g Szénh.	0 g Tr.zsír	3 g Szénh.	Zsir:	21 g Cukor	5 g Tr.zsír	0 g Szénh.	101 g Tr.zsír	3 g Szénh.	Zsir:	0 g Cukor	0 g Tr.zsír	0 g Szénh.	0 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Zsir:	0 g Cukor	0 g Tr.zsír	0 g Szénh.	0 g Tr.zsír	0 g Szénh.