

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.24.	2026.08.25.	2026.08.26.	2026.08.27.	2026.08.28.

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)	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)	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)	Vajkrém zöldfüzeres A:=(Tej.) Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,24 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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)	Cékla krém/maggal A:=(Energia: 17 (Kcal) 71 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Császár zsemle A:=(Glutén.) Energia: 74 (Kcal) 309 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (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)	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: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Karalábé szelet A:=(Energia: 8 (Kcal) 32 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (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 1006 KJ 241 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 263 mg Zsír: 14 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 21 g Só 1 g	Energia 1081 KJ 259 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 5 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 21 g Só 1 g	Energia 1104 KJ 264 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 258 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 634 KJ 152 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 36 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 899 KJ 215 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 5 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.24.	2026.08.25.	2026.08.26.	2026.08.27.	2026.08.28.

2 Tízórai

Paradicsomlé100% A:=(Energia: 27 (Kcal) 113 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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:),20 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Banán turmix A:=(Tej.) Energia: 106 (Kcal) 444 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:12 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)
Energia 113 KJ 27 Kcal Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 4 g Só 1 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 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 4 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 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g	Energia 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.24.	2026.08.25.	2026.08.26.	2026.08.27.	2026.08.28.

3 Ebéd

Zöldborsó fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 214 (Kcal) 893 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 182 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,64 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zeller fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 146 (Kcal) 611 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,73 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Frankfurti leves A:=(Glutén,Tej,) Energia: 160 (Kcal) 667 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,10 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Bolognai tészta A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 333 (Kcal)1393 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:38 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,90 (g) Nátr.: 161 (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)
Panírozott csirkemell filé A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Mustár,) Energia: 135 (Kcal) 565 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,19 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	Szilvás kevert süti A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 190 (Kcal) 795 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 34 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,32 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Reszelt trappista sajt A:=(Tej,) Energia: 132 (Kcal) 550 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (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)
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)	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)		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)	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 1580 Kj 378 Kcal	Energia 1229 Kj 294 Kcal	Energia 1463 Kj 350 Kcal	Energia 2013 Kj 481 Kcal	Energia 1220 Kj 292 Kcal
Feh. 27 g Kol. 0 g Kalc.: 189 mg	Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 186 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 25 mg	Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 292 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 268 mg
Zsír: 9 g Cukor 8 g Nátr.: 19 mg	Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 75 mg	Zsír: 14 g Cukor 1 g Nátr.: 32 mg	Zsír: 19 g Cukor 0 g Nátr.: 163 mg	Zsír: 13 g Cukor 0 g Nátr.: 83 mg
Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 40 g Só 2 g	Szénh. 40 g Só 1 g	Szénh. 43 g Só 1 g	Szénh. 42 g Só 2 g	Szénh. 23 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.24.	2026.08.25.	2026.08.26.	2026.08.27.	2026.08.28.

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:),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)
Kométa extra sonka A:=(Energia: 20 (Kcal) 85 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,49 (g) Nátr.: 0 (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)	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:),38 (g) Nátr.: 38 (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)	Mackó sajt A:=(Tej.) Energia: 78 (Kcal) 324 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 121 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,61 (g) Nátr.: 245 (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)	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)	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)	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)
Rozskenyér/teljeskiörlésű 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)	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:),02 (g) Nátr.: 7 (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)			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: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépa-alma A:=(Energia: 40 (Kcal) 165 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 709 KJ 170 Kcal	Energia 775 KJ 185 Kcal	Energia 955 KJ 228 Kcal	Energia 1297 KJ 310 Kcal	Energia 1113 KJ 266 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 138 mg	Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 130 mg
Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 45 mg	Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 260 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 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. 23 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 36 g Só 1 g	Szénh. 33 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.24.					Kedd 2026.08.25.					Szerda 2026.08.26.					Csütörtök 2026.08.27.					Péntek 2026.08.28.				
Energia Feh.	3407 KJ	815 Kcal	44 g Kol.	0 g Kalc.: 469 mg	Energia Feh.	3554 KJ	850 Kcal	40 g Kol.	0 g Kalc.: 638 mg	Energia Feh.	4037 KJ	966 Kcal	35 g Kol.	0 g Kalc.: 601 mg	Energia Feh.	4387 KJ	1050 Kcal	54 g Kol.	0 g Kalc.: 759 mg	Energia Feh.	3443 KJ	824 Kcal	36 g Kol.	0 g Kalc.: 652 mg
Zsír:	28 g Cukor	13 g Nátr.: 20 mg	Zsír:	31 g Cukor	9 g Nátr.: 89 mg	Zsír:	36 g Cukor	10 g Nátr.: 85 mg	Zsír:	38 g Cukor	2 g Nátr.: 168 mg	Zsír:	31 g Cukor	19 g Nátr.: 348 mg										
Tel.zsír	12 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	11 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	15 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	15 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	8 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	8 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	8 g Tr.zsír	0 g Szénh.	Tel.zsír	8 g Tr.zsír	0 g Szénh.	
	88 g Só	5 g		88 g Só	3 g		113 g Só	4 g		115 g Só	4 g		95 g Só	3 g										