

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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

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)	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:),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)
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 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)	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)	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)	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: 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)	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)
	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 Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	959 KJ 4 g Kol: 7 g Cukor 1 g Tr.zsír 39 g Só	229 Kcal 0 g Kalc.: 7 g Nátr.: 0 g 1 g	248 mg 0 mg 0 mg 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	761 KJ 8 g Kol: 5 g Cukor 1 g Tr.zsír 39 g Só	182 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	12 mg 2 mg 0 g 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	1124 KJ 8 g Kol: 7 g Cukor 1 g Tr.zsír 43 g Só	269 Kcal 0 g Kalc.: 2 mg Nátr.: 0 g 1 g	253 mg 2 mg 0 g 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	974 KJ 10 g Kol: 5 g Cukor 1 g Tr.zsír 28 g Só	233 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	139 mg 15 mg 0 g 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	925 KJ 3 g Kol: 7 g Cukor 1 g Tr.zsír 37 g Só	221 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	257 mg 2 mg 0 g 0 g 1 g
--	---	--	--------------------------------------	--	---	--	------------------------------------	--	--	---	-------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------	--	---	--	-------------------------------------

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bölcsőde
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)	Áfonyás rizstej 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:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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/ tejmentes A:=(Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 120 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 15 (g) Só:0,11 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trópusi turmix/tejmentes A:=(Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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 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. 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 426 KJ 102 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 120 mg Zsír: 1 g Cukor 15 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 0 g	Energia 322 KJ 77 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.10. - 2026.08.16.

Budagyöngye Bölcsőde
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/tejmentes A:=(Glutén, Energia: 126 (Kcal) 525 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 96 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,88 (g) Nátr.: 152 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Palóc leves/szárnycs/tejmentes A:=(Glutén, Energia: 154 (Kcal) 645 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 46 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),56 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkeleves tavaszi rizssaláta 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/tejmentes A:=(Glutén, Energia: 215 (Kcal) 897 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 85 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,51 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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)	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 1228 KJ 294 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 108 mg Zsír: 8 g Cukor 2 g Nátr.: 180 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 2 g	Energia 1761 KJ 421 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 82 mg Zsír: 17 g Cukor 3 g Nátr.: 26 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 51 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 65 g Só 1 g	Energia 1454 KJ 348 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 101 mg Zsír: 13 g Cukor 5 g Nátr.: 35 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

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)	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)	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)	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)	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)	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)	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/tejmentes A:=(Energia: 15 (Kcal) 63 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,07 (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	992 KJ	237 Kcal	Energia	745 KJ	178 Kcal	Energia	895 KJ	214 Kcal	Energia	783 KJ	187 Kcal
Feh.	7 g	Kol:	0 g	Kalc.:	18 mg	Feh.	7 g	Kol:	16 mg	Feh.	4 g	Kol:	6 g	Kol:
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	39 mg	Zsír:	5 g	Cukor	9 mg	Zsír:	4 g	Cukor	7 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír
Szénh.	23 g	Só	1 g			Szénh.	26 g	Só	1 g	Szénh.	41 g	Só	24 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.	2812 KJ	673 Kcal		Energia Feh.	3299 KJ	789 Kcal		Energia Feh.	3841 KJ	919 Kcal		Energia Feh.	3954 KJ	946 Kcal		Energia Feh.	3483 KJ	833 Kcal	
Zsír:	21 g Kol.	0 g Kalc.:	331 mg	Zsír:	20 g Kol.	0 g Kalc.:	554 mg	Zsír:	30 g Kol.	0 g Kalc.:	355 mg	Zsír:	29 g Kol.	0 g Kalc.:	531 mg	Zsír:	25 g Kol.	0 g Kalc.:	475 mg
Tel.zsír	21 g Cukor	20 g Nátr.:	62 mg	Tel.zsír	22 g Cukor	16 g Nátr.:	196 mg	Tel.zsír	29 g Cukor	11 g Nátr.:	38 mg	Tel.zsír	17 g Cukor	29 g Nátr.:	52 mg	Tel.zsír	28 g Cukor	25 g Nátr.:	43 mg
Szénh.	4 g Tr.zsír	0 g		Szénh.	3 g Tr.zsír	0 g		Szénh.	2 g Tr.zsír	0 g		Szénh.	2 g Tr.zsír	0 g		Szénh.	3 g Tr.zsír	0 g	
	97 g Só	3 g			97 g Só	3 g			131 g Só	3 g			156 g Só	3 g			115 g Só	3 g	