

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

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

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)	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)	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: 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)	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)	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)	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)
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)	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 852 KJ 204 Kcal Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 263 mg Zsír: 8 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 0 g	Energia 1014 KJ 243 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 5 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 924 KJ 221 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 258 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 740 KJ 177 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 824 KJ 197 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 5 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsőde
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/tejmentes A:=(Energia: 100 (Kcal) 419 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 181 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (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:),11 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Banán turmix/ tejmentes A:=(Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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 419 KJ 100 Kcal Feh. u g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 2 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 4 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 296 KJ 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 123 mg Zsír: 1 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 15 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 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. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsőde
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/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 195 (Kcal) 813 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:27 (g) Kalc.: 146 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,54 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zeller fozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 107 (Kcal) 448 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 101 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,62 (g) Nátr.: 47 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Frankfurti leves/tejmentes A:=(Glutén,Zeller.) Energia: 148 (Kcal) 620 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,09 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 1 (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/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 103 (Kcal) 431 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 149 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,61 (g) Nátr.: 42 (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:0,44 (g) Nátr.: 0 (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)	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:1,23 (g) Nátr.: 0 (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)	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)

Energia	1024 KJ	245 Kcal		Energia	1065 KJ	255 Kcal		Energia	1736 KJ	415 Kcal		Energia	1463 KJ	350 Kcal		Energia	1028 KJ	246 Kcal	
Feh.	17 g	Kol.	0 g	Feh.	16 g	Kol.	0 g	Feh.	10 g	Kol.	0 g	Feh.	20 g	Kol.	0 g	Feh.	16 g	Kol.	0 g
Zsír:	2 g	Cukor	10 g	Zsír:	7 g	Cukor	2 g	Zsír:	20 g	Cukor	2 g	Zsír:	9 g	Cukor	0 g	Zsír:	9 g	Cukor	0 g
Tel.zsír	0 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.	34 g	Só	1 g	Szénh.	34 g	Só	1 g	Szénh.	47 g	Só	1 g	Szénh.	41 g	Só	1 g	Szénh.	24 g	Só	1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

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)	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)
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)	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)	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: 0,44 (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)	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/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)	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 706 KJ 169 Kcal	Energia 775 KJ 185 Kcal	Energia 955 KJ 228 Kcal	Energia 1230 KJ 294 Kcal	Energia 878 KJ 210 Kcal
Feh. 7 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. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg
Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 45 mg	Zsír: 9 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 15 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. 46 g Só 1 g	Szénh. 33 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.24. - 2026.08.30.

Budagyöngye Bölcsőde

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.			
Energia	2694 KJ	645 Kcal		Energia	3274 KJ	783 Kcal		Energia	4040 KJ	966 Kcal		Energia	3727 KJ	892 Kcal		Energia	2941 KJ	703 Kcal	
Feh.	28 g	Kol.	0 g	Feh.	28 g	Kol.	0 g	Feh.	25 g	Kol.	0 g	Feh.	35 g	Kol.	0 g	Feh.	27 g	Kol.	0 g
Zsír:	15 g	Cukor	21 g	Zsír:	20 g	Cukor	21 g	Zsír:	33 g	Cukor	25 g	Zsír:	24 g	Cukor	11 g	Zsír:	18 g	Cukor	27 g
Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	91 g	Só	4 g	Szénh.	91 g	Só	3 g	Szénh.	132 g	Só	3 g	Szénh.	127 g	Só	3 g	Szénh.	105 g	Só	3 g