

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoe 1)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bőlcsoe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.14.	2026.09.15.	2026.09.16.	2026.09.17.	2026.09.18.

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)	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)	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)	Barack lekvár A:=(Energia: 48 (Kcal) 202 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrókrém/ kapos A:=(Tej.) Energia: 32 (Kcal) 135 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:),20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Medve sajt A:=(Tej.) Energia: 45 (Kcal) 187 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,36 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
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)	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:),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)	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: 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:),01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	
			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)	

Energia 1089 KJ 261 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 1228 KJ 294 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 671 KJ 160 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 36 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 27 g Só 1 g	Energia 810 KJ 194 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 94 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 947 KJ 227 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g
---	--	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Ivójoghurt	Paradicsomlé100%	Banán turmix	Őszibaracklé100%	Körte turmix
A:=(Tej.)	A:=()	A:=(Tej.)	A:=()	A:=(Tej.)
Energia: 168 (Kcal) 700 (KJ)	Energia: 27 (Kcal) 113 (KJ)	Energia: 106 (Kcal) 444 (KJ)	Energia: 49 (Kcal) 204 (KJ)	Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ)
Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:30 (g) Kalc.: 260 (mg)	Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 0 (mg)	Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 183 (mg)	Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:12 (g) Kalc.: 0 (mg)	Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 180 (mg)
Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só:1,20 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),20 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)	Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 2 (mg)
Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 700 KJ 168 Kcal	Energia 113 KJ 27 Kcal	Energia 444 KJ 106 Kcal	Energia 204 KJ 49 Kcal	Energia 516 KJ 123 Kcal
Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 260 mg	Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg	Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 180 mg
Zsír: 1 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 4 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 0 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 4 g Cukor 12 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 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. 30 g Só 0 g	Szénh. 30 g Só 1 g	Szénh. 12 g Só 0 g	Szénh. 12 g Só 0 g	Szénh. 16 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Spenótos tészta A:=(Tej,Glutén,) Energia: 296 (Kcal)1238 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:45 (g) Kalc.: 222 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,97 (g) Nátr.: 161 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt pulykamell filé A:=(Energia: 73 (Kcal) 304 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 31 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkeragu leves A:=(Energia: 132 (Kcal) 551 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Húsgombóc A:=(Tojás,) Energia: 125 (Kcal) 523 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,37 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült afrikai harcsafilé A:=(Halak,) Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 26 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Sárgaborsó főzelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 332 (Kcal)1387 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 63 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,03 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almáspite A:=(Glutén,Tej,Tojás,) Energia: 757 (Kcal)162 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.159 (g) Kalc.: 48 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk:102 (g) Só:),33 (g) Nátr.: 10 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paradicsom mártás A:=(Glutén,) Energia: 84 (Kcal) 350 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,50 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépa főzelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 119 (Kcal) 497 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,77 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 2 (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:0,00 (g) Nátr.: 1 (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)		Főtt burgonya A:=(Energia: 101 (Kcal) 424 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 5 (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: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
			Körte A:=(Energia: 38 (Kcal) 160 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

Energia 1932 KJ 462 Kcal	Energia 1822 KJ 436 Kcal	Energia 3714 KJ 888 Kcal	Energia 1456 KJ 348 Kcal	Energia 1067 KJ 255 Kcal
Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 485 mg	Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 83 mg	Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 76 mg	Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 24 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 151 mg
Zsír: 18 g Cukor 1 g Nátr.: 162 mg	Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 35 mg	Zsír: 16 g Cukor 103 g Nátr.: 62 mg	Zsír: 2 g Cukor 0 g Nátr.: 36 mg	Zsír: 10 g Cukor 0 g Nátr.: 96 mg
Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 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. 53 g Só 2 g	Szénh. 53 g Só 1 g	Szénh. 165 g Só 1 g	Szénh. 59 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.14.	2026.09.15.	2026.09.16.	2026.09.17.	2026.09.18.

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)	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)
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)	Paprikakrém/magos A:=(Tej.) Energia: 25 (Kcal) 103 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,22 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tavaszi felvágott A:=(Energia: 35 (Kcal) 147 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (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)	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)	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)	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)	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)		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)	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)
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)				

Energia	738 KJ	177 Kcal	Energia	685 KJ	164 Kcal	Energia	1002 KJ	240 Kcal	Energia	1173 KJ	281 Kcal	Energia	749 KJ	179 Kcal
Feh.	7 g	Kol.	0 g	Kalc.	4 mg	Feh.	10 g	Kol.	12 g	Kol.	0 g	Feh.	8 g	Kol.
Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.:	2 mg	Zsír:	8 g	Cukor	13 g	Cukor	1 g	Zsír:	5 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g			Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír
Szénh.	25 g	Só	1 g			Szénh.	32 g	Só	29 g	Só	1 g	Szénh.	25 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2026.09.14.				2026.09.15.				2026.09.16.				2026.09.17.				2026.09.18.			
Energia Feh.	4460 KJ	1067 Kcal		Energia Feh.	3849 KJ	921 Kcal		Energia Feh.	5831 KJ	1395 Kcal		Energia Feh.	3644 KJ	872 Kcal		Energia Feh.	3280 KJ	785 Kcal	
	46 g Kol.	0 g Kalc.:	990 mg		52 g Kol.	0 g Kalc.:	353 mg		40 g Kol.	0 g Kalc.:	544 mg Feh.		33 g Kol.	0 g Kalc.:	365 mg		28 g Kol.	0 g Kalc.:	596 mg
Zsír:	37 g Cukor	2 g Nátr.:	164 mg	Zsír:	20 g Cukor	12 g Nátr.:	49 mg	Zsír:	30 g Cukor	105 g Nátr.:	65 mg Zsír:		22 g Cukor	14 g Nátr.:	37 mg	Zsír:	26 g Cukor	9 g Nátr.:	139 mg
Tel.zsír	20 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	7 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	10 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	10 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	10 g Tr.zsír	0 g	
Szénh.	136 g Só	3 g		Szénh.	136 g Só	3 g		Szénh.	236 g Só	3 g		Szénh.	123 g Só	3 g		Szénh.	98 g Só	3 g	