

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.21.	2026.09.22.	2026.09.23.	2026.09.24.	2026.09.25.

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)	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)	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)	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)
Korpás kifli A:=(Glutén,Tej,) Energia: 75 (Kcal) 311 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trappista sajt szelet A:=(Tej,) Energia: 62 (Kcal) 260 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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)	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: 0,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	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)
	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)	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:),00 (g) Nátr.: 2 (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)	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: 0,01 (g) Nátr.: 6 (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 1008 KJ 241 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 939 KJ 225 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 142 mg Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 708 KJ 169 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 636 KJ 152 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 676 KJ 162 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 146 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g
---	---	---	--	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.21.	2026.09.22.	2026.09.23.	2026.09.24.	2026.09.25.

2 Tízórai

Ivójoghurt/good milk A:=(Tej.) Energia: 266 (Kcal)112 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:53 (g) Kalc.: 380 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütőtöklé/házi A:=(Energia: 40 (Kcal) 166 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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:),20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 1112 KJ 266 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 380 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 53 g Só 0 g	Energia 166 KJ 40 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 8 mg Zsír: 0 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 53 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 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. 14 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.21.	2026.09.22.	2026.09.23.	2026.09.24.	2026.09.25.

3 Ebéd

Hawaii rizs sajttal A:=(Tej,) Energia: 366 (Kcal)1529 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:52 (g) Kalc.: 192 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,91 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült csirkecomb filé A:=(Energia: 111 (Kcal) 464 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,37 (g) Nátr.: 346 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tárkonyos csirkeragu leves A:=(Glutén,Tej,) Energia: 153 (Kcal) 640 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,62 (g) Nátr.: 45 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott brokkoli kölessel A:=(Tojás,Tej,) Energia: 233 (Kcal) 976 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:12 (g) Kalc.: 204 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,63 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 2 (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)
Ringlószilva A:=(Energia: 41 (Kcal) 171 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cékla fozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 166 (Kcal) 695 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 149 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,87 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pizza/zöldségés A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 297 (Kcal)1241 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 37 (g) Kalc.: 142 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 3 (g) Só:1,98 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Nektarin A:=(Energia: 46 (Kcal) 192 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldbab fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 151 (Kcal) 633 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 229 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,66 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Banán A:=(Energia: 43 (Kcal) 179 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (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)

Energia	1700 KJ	407 Kcal			Energia	1338 KJ	320 Kcal			Energia	1881 KJ	450 Kcal			Energia	1168 KJ	279 Kcal			Energia	1263 KJ	302 Kcal		
Feh.	11 g	Kol:	0 g	Kalc.: 201 mg	Feh.	15 g	Kol:	0 g	Kalc.: 163 mg	Feh.	24 g	Kol:	0 g	Kalc.: 195 mg	Feh.	15 g	Kol:	0 g	Kalc.: 210 mg	Feh.	20 g	Kol:	0 g	Kalc.: 240 mg
Zsír:	12 g	Cukor	9 g	Nátr.: 3 mg	Zsír:	13 g	Cukor	0 g	Nátr.: 452 mg	Zsír:	17 g	Cukor	5 g	Nátr.: 51 mg	Zsír:	10 g	Cukor	2 g	Nátr.: 45 mg	Zsír:	12 g	Cukor	2 g	Nátr.: 44 mg
Tel.zsír	6 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	61 g	Só	1 g		Szénh.	61 g	Só	2 g		Szénh.	45 g	Só	2 g		Szénh.	23 g	Só	1 g		Szénh.	28 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.21.	2026.09.22.	2026.09.23.	2026.09.24.	2026.09.25.

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)	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)	Tejeskávé A:=(Tej.Glutén.) Energia: 129 (Kcal) 541 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 241 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só:),27 (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)
Gépsonka A:=(Energia: 17 (Kcal) 72 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,42 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Padlizsán krém/magos A:=(Tej.) Energia: 39 (Kcal) 162 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vajkrém zöldfűszeres 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:),24 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Házi csirkemájkrém A:=(Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 9 (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)
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:),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)	Cornexi mézes mackó A:=(Glutén,Földimogyoró,Tej,Diófélék,Sze Energia: 110 (Kcal) 459 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Rozskenyér/teljeskiörésű 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)		Kápia paprika A:=(Energia: 9 (Kcal) 36 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (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)	
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 685 KJ 164 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 1038 KJ 248 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 8 g Cukor 1 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 1233 KJ 295 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 12 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 1117 KJ 267 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 1000 KJ 239 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 6 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 35 g Só 0 g
--	---	--	---	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2026.09.21.				2026.09.22.				2026.09.23.				2026.09.24.				2026.09.25.			
Energia	4505 KJ	1078 Kcal		Energia	3480 KJ	833 Kcal		Energia	4266 KJ	1021 Kcal		Energia	3390 KJ	811 Kcal		Energia	3203 KJ	766 Kcal	
Feh.	38 g	Kol.	0 g	Feh.	36 g	Kol.	0 g	Feh.	46 g	Kol.	0 g	Feh.	39 g	Kol.	0 g	Feh.	36 g	Kol.	0 g
Zsír:	30 g	Cukor	11 g	Zsír:	31 g	Cukor	5 g	Zsír:	38 g	Cukor	10 g	Zsír:	28 g	Cukor	10 g	Zsír:	20 g	Cukor	12 g
Tel.zsír	14 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	10 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	17 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	17 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	162 g	Só	3 g	Szénh.	162 g	Só	4 g	Szénh.	116 g	Só	4 g	Szénh.	91 g	Só	3 g	Szénh.	102 g	Só	2 g