

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoe 1)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Budagyöngye Bőlcsoe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

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)	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:),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: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Fonott kalács A:=(Tej,Tojás,) Energia: 146 (Kcal) 609 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Vajkrém magyaros A:=(Tej,) Energia: 60 (Kcal) 252 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),16 (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: 0,38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	Rozskenyér/teljeskiőrésű 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)	Négymagos rozskenyér A:=(Glutén,) Energia: 106 (Kcal) 445 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,48 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Rozskenyér/teljeskiőrésű 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)	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:),01 (g) Nátr.: 2 (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)
	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 1305 KJ 312 Kcal	Energia 883 KJ 211 Kcal	Energia 1166 KJ 279 Kcal	Energia 717 KJ 172 Kcal	Energia 695 KJ 166 Kcal
Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 147 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 127 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 28 mg
Zsír: 16 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 44 mg	Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 32 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Trópusi turmix A:=(Tej.) Energia: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Ivójoghurt A:=(Tej.) Energia: 168 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körtelé 100% A:=(Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépalé100% A:=(Energia: 48 (Kcal) 201 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,15 (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: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 421 KJ 101 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 4 g Cukor 5 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 700 KJ 168 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 260 mg Zsír: 1 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 226 KJ 54 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 18 g Só 0 g	Energia 201 KJ 48 Kcal Feh. 1 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. 10 g Só 0 g	Energia 444 KJ 106 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 183 mg Zsír: 4 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Burgonyafozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 213 (Kcal) 892 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:33 (g) Kalc.: 169 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,64 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Finomfozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 190 (Kcal) 793 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 121 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,61 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gulyásleves/szárnyas A:=(Energia: 127 (Kcal) 532 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:),60 (g) Nátr.: 42 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cukkini fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 163 (Kcal) 680 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:22 (g) Kalc.: 172 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,00 (g) Nátr.: 152 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Édeskáposzta fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 144 (Kcal) 602 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 196 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,69 (g) Nátr.: 28 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Tojás rolád A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 166 (Kcal) 693 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,86 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 5 (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)	Túrógombóc 2 A:=(Tej,Glutén,) Energia: 509 (Kcal)2126 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Kalc.: 224 (mg) Zsír: 23 (g) Cuk: 6 (g) Só:),59 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemáj felfűjt A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 151 (Kcal) 631 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 45 (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)
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)	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)		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)	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 1728 Kj 414 Kcal	Energia 1412 Kj 338 Kcal	Energia 2658 Kj 636 Kcal	Energia 1490 Kj 356 Kcal	Energia 1248 Kj 299 Kcal
Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 302 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 127 mg	Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 242 mg	Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 212 mg	Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 216 mg
Zsír: 15 g Cukor 2 g Nátr.: 86 mg	Zsír: 10 g Cukor 8 g Nátr.: 30 mg	Zsír: 29 g Cukor 6 g Nátr.: 64 mg	Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 197 mg	Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 59 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 49 g Só 1 g	Szénh. 49 g Só 1 g	Szénh. 59 g Só 1 g	Szénh. 40 g Só 2 g	Szénh. 29 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcöde 1)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Budagyöngye Bőlcöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

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)	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)	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)
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)	Karfiolkrem/magos A:=(Tej.) Energia: 40 (Kcal) 167 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,29 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Házi szárnyas-húskrem 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)	Sonka krem A:=(Tej.) Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Álmás-barackos zabpehely A:=(Glutén.) Energia: 502 (Kcal)2099 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.125 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk:104 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 1 (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)	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)	Parasztkenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 0 (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)	
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)				

Energia 751 KJ 180 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1043 KJ 250 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 775 KJ 185 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 1031 KJ 247 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 2559 KJ 612 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 262 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 134 g Só 0 g
--	--	---	---	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.09.28.					Kedd 2026.09.29.					Szerda 2026.09.30.					Csütörtök 2026.10.01.					Péntek 2026.10.02.				
Energia Feh.	4205 KJ 41 g Kol.	1006 Kcal	0 g Kalc.:	701 mg	Energia Feh.	4038 KJ 33 g Kol.	966 Kcal	0 g Kalc.:	786 mg	Energia Feh.	4825 KJ 50 g Kol.	1154 Kcal	0 g Kalc.:	509 mg	Energia Feh.	3439 KJ 38 g Kol.	823 Kcal	0 g Kalc.:	583 mg	Energia Feh.	4946 KJ 53 g Kol.	1183 Kcal	0 g Kalc.:	689 mg
Zsír:	39 g Cukor		11 g Nátr.:	88 mg	Zsír:	30 g Cukor		10 g Nátr.:	33 mg	Zsír:	46 g Cukor		8 g Nátr.:	76 mg	Zsír:	27 g Cukor		15 g Nátr.:	242 mg	Zsír:	25 g Cukor		106 g Nátr.:	63 mg
Tel.zsír Szénh.	21 g Tr.zsír 119 g Só		0 g		Tel.zsír Szénh.	12 g Tr.zsír 119 g Só		0 g		Tel.zsír Szénh.	16 g Tr.zsír 137 g Só		0 g		Tel.zsír Szénh.	16 g Tr.zsír 102 g Só		0 g		Tel.zsír Szénh.	11 g Tr.zsír 202 g Só		0 g	