

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bölcsőde
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.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)	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)	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)	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)	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)
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/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)	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)
			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 936 KJ 224 Kcal	Energia 1161 KJ 278 Kcal	Energia 759 KJ 181 Kcal	Energia 712 KJ 170 Kcal	Energia 973 KJ 233 Kcal
Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg
Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 38 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 39 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bölcsőde
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.

2 Tízórai

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)	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)	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:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Őszibaracklé100% A:=(Energia: 49 (Kcal) 204 (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)	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)
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. 16 g Só 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. 16 g Só 1 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 204 KJ 49 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 426 KJ 102 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 120 mg Zsír: 1 g Cukor 12 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

Spenótos térszal/ tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 257 (Kcal)1076 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:47 (g) Kalc.: 207 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,90 (g) Nátr.: 161 (mg) Tel.zsír: 1 (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)
Főtt tojás A:=(Tojás,) Energia: 76 (Kcal) 318 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,19 (g) Nátr.: 75 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó főzelék/tej mentes A:=(Glutén,) Energia: 310 (Kcal)1295 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almáspite/tejmentes A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 766 (Kcal)3202 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.164 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 101 (g) Só:),32 (g) Nátr.: 16 (mg) Tel.zsír: 0 (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/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 158 (Kcal) 661 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,67 (g) Nátr.: 68 (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)	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 1537 KJ 368 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 210 mg Zsír: 8 g Cukor 2 g Nátr.: 237 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 54 g Só 1 g	Energia 1730 KJ 414 Kcal Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 35 mg Zsír: 3 g Cukor 7 g Nátr.: 35 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 54 g Só 1 g	Energia 3754 KJ 898 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 37 mg Zsír: 15 g Cukor 102 g Nátr.: 67 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 170 g Só 1 g	Energia 1456 KJ 348 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 24 mg Zsír: 2 g Cukor 0 g Nátr.: 36 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 59 g Só 1 g	Energia 1231 KJ 294 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 151 mg Zsír: 13 g Cukor 0 g Nátr.: 96 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bölcsőde
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.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)	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)	Paprikakrém/tejmentes A:=(Energia: 26 (Kcal) 108 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:),28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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:),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 Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 4 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 685 KJ 164 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 22 mg Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 14 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 941 KJ 225 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 42 g Só 1 g	Energia 1106 KJ 265 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 9 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 749 KJ 179 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 39 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g
---	---	---	--	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.09.14. - 2026.09.20.

Budagyöngye Bölcsőde
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.			
Energia	3529 Kj	844 Kcal		Energia	3690 Kj	883 Kcal		Energia	5749 Kj	1375 Kcal		Energia	3478 Kj	832 Kcal		Energia	3379 Kj	808 Kcal	
Feh.	28 g	Kol.	0 g	Feh.	45 g	Kol.	0 g	Feh.	29 g	Kol.	0 g	Feh.	29 g	Kol.	0 g	Feh.	16 g	Kol.	0 g
Zsír:	21 g	Cukor	16 g	Zsír:	14 g	Cukor	18 g	Zsír:	26 g	Cukor	113 g	Zsír:	17 g	Cukor	20 g	Zsír:	26 g	Cukor	26 g
Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	133 g	Só	3 g	Szénh.	133 g	Só	3 g	Szénh.	253 g	Só	3 g	Szénh.	133 g	Só	3 g	Szénh.	118 g	Só	3 g
			635 mg				305 mg				425 mg				289 mg				539 mg
			239 mg				49 mg				78 mg				37 mg				140 mg