

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

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

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)	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)	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)
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)	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)	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)	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)	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)
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:),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 910 KJ 218 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 767 KJ 184 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 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 765 KJ 183 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 125 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 15 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g
---	--	---	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

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)	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/ 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)	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)	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 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 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. 16 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 419 KJ 100 Kcal Feh. 0 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. 21 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 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. 13 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

3 Ebéd

Hawaii rizs sonkával A:=(Energia: 304 (Kcal)1273 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:52 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,99 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 1 (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/tejmentes A:=(Glutén,Zeller,) Energia: 151 (Kcal) 630 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 59 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só:),62 (g) Nátr.: 46 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rakott brokkoli kölessel/tejmentes A:=(Zeller,) Energia: 216 (Kcal) 902 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:22 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,59 (g) Nátr.: 36 (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)
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/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 112 (Kcal) 469 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 98 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pizza/zöldséges/ tejmentes A:=(Glutén,Tójas,) Energia: 226 (Kcal) 943 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 3 (g) Só:),67 (g) Nátr.: 6 (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)	Zöldbab fozelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 111 (Kcal) 466 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 14 (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)			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	1444 KJ	345 Kcal			Energia	1112 KJ	266 Kcal			Energia	1574 KJ	377 Kcal			Energia	1095 KJ	262 Kcal			Energia	1096 KJ	262 Kcal		
Feh.	9 g	Kol:	0 g	Kalc.: 25 mg	Feh.	13 g	Kol:	0 g	Kalc.: 112 mg	Feh.	19 g	Kol:	0 g	Kalc.: 59 mg	Feh.	15 g	Kol:	0 g	Kalc.: 189 mg	Feh.	17 g	Kol:	0 g	Kalc.: 146 mg
Zsír:	7 g	Cukor	9 g	Nátr.: 3 mg	Zsír:	8 g	Cukor	2 g	Nátr.: 452 mg	Zsír:	11 g	Cukor	5 g	Nátr.: 52 mg	Zsír:	8 g	Cukor	3 g	Nátr.: 37 mg	Zsír:	7 g	Cukor	3 g	Nátr.: 45 mg
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		Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	61 g	Só	1 g		Szénh.	61 g	Só	2 g		Szénh.	46 g	Só	1 g		Szénh.	32 g	Só	1 g		Szénh.	32 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

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)	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)	Tejeskávé/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 113 (Kcal) 474 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 241 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 10 (g) Só:),01 (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)
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/tej mentes A:=(Energia: 69 (Kcal) 286 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,25 (g) Nátr.: 3 (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:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)	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)	Natúr kukoricapehely A:=(Energia: 78 (Kcal) 326 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Rozskenyér/teljeskiörlesű 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)	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)	
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 685 KJ 164 Kcal	Energia 1096 KJ 262 Kcal	Energia 1053 KJ 252 Kcal	Energia 1050 KJ 251 Kcal	Energia 800 KJ 192 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 256 mg	Feh. 2 g Kol. 0 g Kalc.: 243 mg
Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 8 g Cukor 7 g Nátr.: 3 mg	Zsír: 6 g Cukor 11 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 11 mg	Zsír: 3 g Cukor 7 g Nátr.: 15 mg
Tel.zsír 1 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	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 44 g Só 1 g	Szénh. 40 g Só 1 g	Szénh. 40 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2026.09.21.				2026.09.22.				2026.09.23.				2026.09.24.				2026.09.25.			
Energia Feh.	3358 KJ	803 Kcal		Energia Feh.	3140 KJ	751 Kcal		Energia Feh.	3630 KJ	868 Kcal		Energia Feh.	3200 KJ	765 Kcal		Energia Feh.	2925 KJ	700 Kcal	
	19 g Kol.	0 g Kalc.:	476 mg		27 g Kol.	0 g Kalc.:	386 mg		30 g Kol.	0 g Kalc.:	440 mg		29 g Kol.	0 g Kalc.:	639 mg		26 g Kol.	0 g Kalc.:	515 mg
Zsír:	20 g Cukor	23 g Nátr.:	6 mg	Zsír:	21 g Cukor	13 g Nátr.:	458 mg	Zsír:	23 g Cukor	19 g Nátr.:	92 mg	Zsír:	19 g Cukor	22 g Nátr.:	49 mg	Zsír:	15 g Cukor	11 g Nátr.:	75 mg
Tel.zsír	3 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		Tel.zsír	1 g Tr.zsír	0 g	
Szénh.	135 g Só	3 g		Szénh.	135 g Só	4 g		Szénh.	129 g Só	3 g		Szénh.	119 g Só	2 g		Szénh.	110 g Só	2 g	