

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoe 1)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bőlcsoe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.05.	2026.10.06.	2026.10.07.	2026.10.08.	2026.10.09.

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)	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: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kagyló zsemle A:=(Glutén.) Energia: 84 (Kcal) 349 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,41 (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)	Csicscriborsó krém-napraforgómaggal A:=(Energia: 45 (Kcal) 189 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 1 (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)	Zala felvágott A:=(Energia: 35 (Kcal) 145 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (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)	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)	Rozskenyér/teljeskiórlésű 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)	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)	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)
	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)	Rozskenyér/teljeskiórlésű 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)

Energia 1046 KJ 250 Kcal	Energia 1050 KJ 251 Kcal	Energia 1058 KJ 253 Kcal	Energia 643 KJ 154 Kcal	Energia 1137 KJ 272 Kcal
Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 365 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg
Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 9 g Cukor 0 g Nátr.: 7 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 13 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 29 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 27 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.05.	2026.10.06.	2026.10.07.	2026.10.08.	2026.10.09.

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)	Céklalé100% A:=(Energia: 65 (Kcal) 270 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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:),20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körte turmix A:=(Tej.) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Almalé 100% A:=(Energia: 51 (Kcal) 212 (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)
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 270 KJ 65 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. 13 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 516 KJ 123 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 180 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsođe 1)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bőlcsođe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	Zeller fozelék A:=(Tej,Glutén.) Energia: 146 (Kcal) 611 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,73 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pulykaragu leves A:=(Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 49 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 53 (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)	Csirkemelles őszri rizszeshűs A:=(Energia: 291 (Kcal)1216 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,58 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Trappista sajt A:=(Tej,) Energia: 66 (Kcal) 275 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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)	Kakaós csiga A:=(Glutén,Tőás,Tej.) Energia: 324 (Kcal)1355 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 43 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só:),04 (g) Nátr.: 8 (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)	Kőrtė 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)
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)		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)	

Energia	1657 KJ	396 Kcal	Energia	1229 KJ	294 Kcal	Energia	1835 KJ	439 Kcal	Energia	1178 KJ	282 Kcal	Energia	1376 KJ	329 Kcal
Feh.	17 g	Kol.	0 g	Kalc.: 355 mg	Feh.	18 g	Kol.	0 g	Kalc.: 186 mg	Feh.	19 g	Kol.	0 g	Kalc.: 30 mg
Zsír:	13 g	Cukor	0 g	Nátr.: 162 mg	Zsír:	11 g	Cukor	1 g	Nátr.: 75 mg	Zsír:	8 g	Cukor	0 g	Nátr.: 32 mg
Tel.zsír	6 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	3 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	52 g	Só	1 g		Szénh.	52 g	Só	1 g		Szénh.	34 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcsoe 1)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bőlcsoe
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.05.	2026.10.06.	2026.10.07.	2026.10.08.	2026.10.09.

4 Uzsonna

Cítromos 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)	Cítromos 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)	Cítromos 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)	Cítromos 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)
Marha párizsi A:=(Energia: 48 (Kcal) 202 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,42 (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)	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)	Paprikakrém/magos A:=(Energia: 26 (Kcal) 107 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcsjoghurt házi/meggyes A:=(Tej) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,10 (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)	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:),52 (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)	Kifli/tejes A:=(Glutén,Tej, Energia: 69 (Kcal) 286 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (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)	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)	Pritaminpaprika 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)		
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	833 KJ	199 Kcal	Energia	739 KJ	177 Kcal	Energia	757 KJ	181 Kcal	Energia	983 KJ	235 Kcal	Energia	883 KJ	211 Kcal
Feh.	6 g	Kol.	0 g	Kol.	7 g	Feh.	7 g	Kol.	10 g	Kol.	0 g	Feh.	6 g	Kol.
Zsír:	9 g	Cukor	1 g	Zsír:	5 g	Zsír:	5 g	Cukor	8 g	Cukor	1 g	Zsír:	2 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír
Szénh.	23 g	Só	1 g	Szénh.	23 g	Szénh.	26 g	Só	30 g	Só	1 g	Szénh.	42 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bőlcstöde 1)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
2026.10.05.				2026.10.06.				2026.10.07.				2026.10.08.				2026.10.09.			
Energia	3957 KJ	947 Kcal		Energia	3287 KJ	786 Kcal		Energia	4119 KJ	985 Kcal		Energia	3319 KJ	794 Kcal		Energia	3608 KJ	863 Kcal	
Feh.	36 g	Kol.	0 g	Feh.	35 g	Kol.	0 g	Feh.	38 g	Kol.	1 g	Feh.	41 g	Kol.	0 g	Feh.	31 g	Kol.	0 g
Zsír:	38 g	Cukor	7 g	Zsír:	27 g	Cukor	14 g	Zsír:	38 g	Cukor	10 g	Zsír:	22 g	Cukor	8 g	Zsír:	21 g	Cukor	26 g
Tel.zsír	17 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	9 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	7 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	114 g	Só	3 g	Szénh.	114 g	Só	3 g	Szénh.	116 g	Só	3 g	Szénh.	106 g	Só	3 g	Szénh.	133 g	Só	2 g