

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bölcsőde
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

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)	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)	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)
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)	Csicsriborsó 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:),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)
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)	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)	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:),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/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)
				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 892 KJ 213 Kcal	Energia 983 KJ 235 Kcal	Energia 991 KJ 237 Kcal	Energia 643 KJ 154 Kcal	Energia 1070 KJ 256 Kcal
Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 240 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 365 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg
Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 7 mg	Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 9 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. 36 g Só 0 g	Szénh. 36 g Só 1 g	Szénh. 39 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 37 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bölcsőde
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/tejmentes A:=(Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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/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:),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)	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 322 KJ 77 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 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. 16 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 426 KJ 102 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 120 mg Zsír: 1 g Cukor 15 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 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 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bölcsőde
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/ 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)	Zeller fozelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 107 (Kcal) 448 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 101 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,62 (g) Nátr.: 47 (mg) Tel.zsír: 0 (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/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)	Csirkemelles őszi rizseshús 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)
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)	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/tejmentes A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 322 (Kcal)1348 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 2 (g) Só:),02 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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)
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 1308 Kj 313 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 210 mg Zsír: 3 g Cukor 2 g Nátr.: 162 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 54 g Só 1 g	Energia 1065 Kj 255 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 115 mg Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 78 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 54 g Só 1 g	Energia 1829 Kj 438 Kcal Feh. 16 g Kol. 1 g Kalc.: 73 mg Zsír: 19 g Cukor 3 g Nátr.: 61 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 48 g Só 1 g	Energia 952 Kj 228 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 117 mg Zsír: 2 g Cukor 2 g Nátr.: 137 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 35 g Só 1 g	Energia 1376 Kj 329 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 30 mg Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 32 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 52 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
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.

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)	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)	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)
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/tej mentes A:=(Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Meggy zselé házi/tej- és gluténmentes A:=(Energia: 76 (Kcal) 319 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 75 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (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)	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)	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)
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)	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 1036 KJ 248 Kcal	Energia 769 KJ 184 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg	Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 88 mg
Zsír: 9 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 11 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 8 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 1 g Cukor 7 g Nátr.: 0 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. 23 g Só 1 g	Szénh. 23 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 40 g Só 1 g	Szénh. 39 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.05. - 2026.10.11.

Budagyöngye Bölcsőde

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.			
Energia Feh.	3355 KJ	803 Kcal		Energia Feh.	3057 KJ	731 Kcal		Energia Feh.	3996 KJ	956 Kcal		Energia Feh.	3057 KJ	731 Kcal		Energia Feh.	3427 KJ	820 Kcal	
Zsír:	24 g Kol.	0 g Kalc.:	575 mg	Zsír:	28 g Kol.	0 g Kalc.:	385 mg	Zsír:	28 g Kol.	1 g Kalc.:	630 mg	Zsír:	29 g Kol.	0 g Kalc.:	482 mg	Zsír:	23 g Kol.	0 g Kalc.:	375 mg
Tel.zsír Szénh.	20 g Cukor	18 g Nátr.:	164 mg	Tel.zsír Szénh.	19 g Cukor	22 g Nátr.:	90 mg	Tel.zsír Szénh.	31 g Cukor	22 g Nátr.:	76 mg	Tel.zsír Szénh.	13 g Cukor	25 g Nátr.:	142 mg	Tel.zsír Szénh.	17 g Cukor	28 g Nátr.:	34 mg
	4 g Tr.zsír	0 g			2 g Tr.zsír	0 g			1 g Tr.zsír	0 g			1 g Tr.zsír	0 g			3 g Tr.zsír	0 g	
	129 g Só	3 g			129 g Só	3 g			134 g Só	2 g			123 g Só	3 g			140 g Só	2 g	