

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.12. - 2026.10.18.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.12.	2026.10.13.	2026.10.14.	2026.10.15.	2026.10.16.

1 Reggeli

 </

Energia	959 KJ	229 Kcal		Energia	719 KJ	172 Kcal		Energia	749 KJ	179 Kcal		Energia	576 KJ	138 Kcal		Energia	991 KJ	237 Kcal						
Feh.	4 g	Kol.	0 g	Kalc.: 248 mg	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.: 16 mg	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Kalc.: 6 mg	Feh.	6 g	Kol.	0 g	Kalc.: 20 mg	Feh.	5 g	Kol.	0 g	Kalc.: 252 mg
Zsír:	7 g	Cukor	7 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.: 2 mg	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Nátr.: 39 mg	Zsír:	2 g	Cukor	0 g	Nátr.: 6 mg	Zsír:	7 g	Cukor	0 g	Nátr.: 1 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.	39 g	Só	1 g		Szénh.	39 g	Só	1 g		Szénh.	25 g	Só	1 g		Szénh.	22 g	Só	1 g		Szénh.	40 g	Só	1 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.12. - 2026.10.18.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.12.	2026.10.13.	2026.10.14.	2026.10.15.	2026.10.16.

2 Tízórai

Ananász turmix/tejmentes A:=(Energia: 88 (Kcal) 370 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 184 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 9 (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)	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:),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)	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)
Energia 370 KJ 88 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 184 mg Zsír: 2 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 19 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. 19 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 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. 13 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 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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.12. - 2026.10.18.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.12.	2026.10.13.	2026.10.14.	2026.10.15.	2026.10.16.

3 Ebéd

Paradicsomos burgonyafőzelék A:=(Glutén.) Energia: 183 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:34 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tökfőzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 160 (Kcal) 667 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldborsó leves A:=(Glutén.) Energia: 148 (Kcal) 619 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 49 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,15 (g) Nátr.: 262 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Brokkoli főzelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 153 (Kcal) 641 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 188 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,54 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Pulykahusos répás gersli A:=(Glutén.) Energia: 301 (Kcal)1258 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 42 (g) Kalc.: 45 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,69 (g) Nátr.: 76 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Sült virsli A:=(Energia: 77 (Kcal) 323 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Halpogácsa A:=(Halak,Tojás,Glutén.) Energia: 137 (Kcal) 571 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,74 (g) Nátr.: 27 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütemény/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 267 (Kcal)1116 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,23 (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)	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)	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 1233 Kj 295 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 42 g Só 1 g	Energia 1417 Kj 339 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 149 mg Zsír: 13 g Cukor 8 g Nátr.: 50 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 42 g Só 1 g	Energia 1735 Kj 415 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 85 mg Zsír: 17 g Cukor 4 g Nátr.: 262 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 48 g Só 1 g	Energia 1271 Kj 304 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 199 mg Zsír: 8 g Cukor 4 g Nátr.: 45 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1418 Kj 339 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 56 mg Zsír: 8 g Cukor 4 g Nátr.: 78 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 51 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.12. - 2026.10.18.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)
Sonka krém/tejmentes A:=(Energia: 16 (Kcal) 66 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,21 (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:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	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)
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)	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)	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:),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)	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)
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)	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: 0,56 (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:),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)	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)
	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)			Vegyes saláta A:=(Energia: 31 (Kcal) 131 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 11 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 605 KJ 145 Kcal	Energia 831 KJ 199 Kcal	Energia 1103 KJ 264 Kcal	Energia 712 KJ 170 Kcal	Energia 867 KJ 208 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 122 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg	Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg
Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 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. 24 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 46 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 31 g Só 2 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.12. - 2026.10.18.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek				
2026.10.12.					2026.10.13.					2026.10.14.					2026.10.15.					2026.10.16.				
Energia Feh.	3166 KJ	758 Kcal	19 g Kol.	0 g Kalc.: 568 mg	Energia Feh.	3392 KJ	812 Kcal	22 g Kol.	0 g Kalc.: 300 mg	Energia Feh.	3850 KJ	921 Kcal	27 g Kol.	0 g Kalc.: 335 mg	Energia Feh.	2978 KJ	713 Kcal	30 g Kol.	0 g Kalc.: 408 mg	Energia Feh.	3476 KJ	832 Kcal	32 g Kol.	0 g Kalc.: 329 mg
Zsír:	17 g Cukor	17 g Nátr.:	13 mg	Zsír:	26 g Cukor	25 g Nátr.:	57 mg	Zsír:	29 g Cukor	12 g Nátr.:	302 mg	Zsír:	16 g Cukor	16 g Nátr.:	61 mg	Zsír:	20 g Cukor	20 g Nátr.:	86 mg					
Tel.zsír Szénh.	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	3 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír Szénh.	131 g Só	3 g		