

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.26. - 2026.11.01.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.26.	2026.10.27.	2026.10.28.	2026.10.29.	2026.10.30.

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)	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)
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)	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)	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:),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:0,38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Retek krém/tejmentes A:=(Energia:1002 (Kcal)4188 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 224 (mg) Zsír: 101 (g) Cuk: 3 (g) Só: 4,61 (g) Nátr.: 204 (mg) Tel.zsír: 30 (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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)	
		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)		

Energia	936 KJ	224 Kcal	Energia	587 KJ	140 Kcal	Energia	1084 KJ	259 Kcal	Energia	717 KJ	172 Kcal	Energia	4998 KJ	1196 Kcal
Feh.	3 g	Kol.	0 g	Kol.	6 g	Feh.	9 g	Kol.	7 g	Kol.	0 g	Feh.	15 g	Kol.
Zsír:	6 g	Cukor	7 g	Zsír:	2 g	Zsír:	7 g	Cukor	5 g	Cukor	1 g	Zsír:	103 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír
Szénh.	38 g	Só	1 g	Szénh.	38 g	Só	40 g	Só	22 g	Só	1 g	Szénh.	56 g	Só

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.26. - 2026.11.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	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)	Körtelével/házi A:=(Energia: 59 (Kcal) 248 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)	Céklalé/házi A:=(Energia: 34 (Kcal) 141 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 19 (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 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. 16 g Só 0 g	Energia 248 KJ 59 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 11 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 14 g Só 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 141 KJ 34 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 7 mg Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr.: 19 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 8 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.26. - 2026.11.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

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)	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)	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/tejmentes A:=(Zeller,Tojás.) Energia: 286 (Kcal)1197 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,61 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonyafozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 167 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 73 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Paraj fozelék/tejmentes A:=(Glutén.) Energia: 79 (Kcal) 328 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 193 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 25 (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)	Almás köles süti/tejmentes A:=(Energia: 357 (Kcal)1494 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 98 (g) Kalc.: 78 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 62 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (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)	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 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)	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)
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 1213 KJ 290 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 204 mg Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 107 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 1089 KJ 261 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 156 mg Zsír: 8 g Cukor 2 g Nátr.: 362 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 2 g	Energia 2125 KJ 508 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 137 mg Zsír: 8 g Cukor 64 g Nátr.: 49 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 108 g Só 1 g	Energia 1375 KJ 329 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 187 mg Zsír: 8 g Cukor 3 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g	Energia 1270 KJ 304 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 78 mg Zsír: 8 g Cukor 3 g Nátr.: 34 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.10.26. - 2026.11.01.

Budagyöngye Bölcsöde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.26.	2026.10.27.	2026.10.28.	2026.10.29.	2026.10.30.

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)	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)
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)	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)	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)	Barack zselé házi/tej- és gluténmentes A:=(Energia: 75 (Kcal) 314 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 73 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (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)
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)	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)	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)	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)	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)
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)	Sárgarépa-alma A:=(Energia: 40 (Kcal) 165 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,04 (g) Nátr.: 14 (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)		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: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 602 KJ 144 Kcal	Energia 1124 KJ 269 Kcal	Energia 752 KJ 180 Kcal	Energia 764 KJ 183 Kcal	Energia 734 KJ 176 Kcal
Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 7 mg	Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 6 mg	Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 86 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg
Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 14 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg	Zsír: 1 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 9 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 0 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. 24 g Só 1 g	Szénh. 24 g Só 1 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 39 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.10.26. - 2026.11.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.10.26.				Kedd 2026.10.27.				Szerda 2026.10.28.				Csütörtök 2026.10.29.				Péntek 2026.10.30.			
Energia	3070 Kj	734 Kcal		Energia	3220 Kj	770 Kcal		Energia	4208 Kj	1007 Kcal		Energia	3226 Kj	772 Kcal		Energia	7143 Kj	1709 Kcal	
Feh.	23 g	Kol.	0 g	Feh.	25 g	Kol.	0 g	Feh.	30 g	Kol.	0 g	Feh.	26 g	Kol.	0 g	Feh.	28 g	Kol.	0 g
Zsír:	17 g	Cukor	16 g	Zsír:	19 g	Cukor	21 g	Zsír:	20 g	Cukor	82 g	Zsír:	15 g	Cukor	22 g	Zsír:	117 g	Cukor	18 g
Tel.zsír	4 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	32 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	119 g	Só	3 g	Szénh.	119 g	Só	3 g	Szénh.	189 g	Só	2 g	Szénh.	113 g	Só	2 g	Szénh.	130 g	Só	7 g
			631 mg				610 mg				383 mg				585 mg				572 mg
			110 mg				378 mg				61 mg				88 mg				260 mg