A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

1 Reggeli

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
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:),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)
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)	**Medve sajt** A:=(Tej,) Energia: 45 (Kcal) 187 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,36 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Babos zakuszka** A:=() Energia: 22 (Kcal) 91 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:),06 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Borjú párizsi** A:=(Glutén,) Energia: 47 (Kcal) 195 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)
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)	**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)	**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: 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:0,00 (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)	**Lilahagyma saláta** A:=() Energia: 30 (Kcal) 125 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
			Vajretek A:=() Energia: 3 (Kcal) 13 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
Energia 1064 Kj 255 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 12 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 716 Kj 171 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 89 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 919 Kj 220 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 1234 Kj 295 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 14 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 802 Kj 192 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr: 40 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	**2026.11.03.**	**2026.11.04.**	**2026.11.05.**	**2026.11.06.**

2 Tizórai

Ivójoghurt

A:=(Tej,)

Energia: 168 (Kcal) 700 (Kj)
Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 260 (mg)
Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 700 Kj 168 Kcal
Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 260 mg
Zsír: 1 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 3ט g Só ט 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: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 469 Kj 112 Kcal
Feh. ס 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. 30 g Só 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:),00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 212 Kj 51 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg
Zsír: ט g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 12 g Só 0 g

Meggylé100%

A:=()

Energia: 50 (Kcal) 210 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 210 Kj 50 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg
Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 12 g Só 0 g

Sárgarépalé/házi

A:=()

Energia: 40 (Kcal) 167 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 14 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 167 Kj 40 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 5 mg
Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr: 14 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 9 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

3 Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	2026.11.03.	2026.11.04.	2026.11.05.	2026.11.06.
Finomfozelék A:=(Tej,Glutén,) Energia: 190 (Kcal) 793 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 121 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,61 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Erdélyi rakott káposzta/szárnyas hússal** A:=(Tej,Tojás,) Energia: 230 (Kcal) 960 (Kj) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 67 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,92 (g) Nátr.: 562 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	**Tökfőzelék** A:=(Glutén,Tej,) Energia: 154 (Kcal) 644 (Kj) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 197 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 3 (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)
Tojás rolád A:=(Tojás,Glutén,Tej,) Energia: 166 (Kcal) 693 (Kj) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 65 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,86 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Mandarin** A:=() Energia: 37 (Kcal) 156 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sütőtökös süti/magos** A:=() Energia: 465 (Kcal) 1946 (Kj) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 19 (g) Cuk: 1 (g) Só:),54 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Vagdalt** A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 150 (Kcal) 629 (Kj) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Nátr.: 34 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Burgonyapüré/brokkolis** A:=(Tej,) Energia: 302 (Kcal) 1260 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 104 (mg) Zsír: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	**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)
Energia 1629 Kj 390 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 189 mg Zsír: 13 g Cukor 9 g Nátr.: 83 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 47 g Só 1 g	Energia 1117 Kj 267 Kcal Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 96 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 563 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 47 g Só 2 g	Energia 2426 Kj 580 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 59 mg Zsír: 26 g Cukor 2 g Nátr.: 83 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 68 g Só 1 g	Energia 1451 Kj 347 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 235 mg Zsír: 12 g Cukor 6 g Nátr.: 57 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 1907 Kj 456 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 124 mg Zsír: 26 g Cukor 6 g Nátr: 39 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 32 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	2026.11.03.	2026.11.04.	2026.11.05.	2026.11.06.

4 Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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)	**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)	**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)
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)	**Barack lekvár** A:=() Energia: 48 (Kcal) 202 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (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)	**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:),25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Gyümölcsjoghurt házi/barack** A:=(Tej,) Energia: 201 (Kcal) 840 (Kj) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:43 (g) Kalc.: 122 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 31 (g) Só:0,12 (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)
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)	**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)	**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)	**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)
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)	**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)	**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)
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 774 Kj 185 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 1228 Kj 294 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 629 Kj 150 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 114 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1208 Kj 289 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 131 mg Zsír: 2 g Cukor 32 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 61 g Só 0 g	Energia 1134 Kj 271 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 11 g Cukor 32 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.2.6

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő
2026.11.02.

Energia	4168 Kj	997 Kcal			
Feh.	42 g	Kol.	0 g	Kalc.:	715 mg
Zsír:	31 g	Cukor	11 g	Nátr.:	85 mg
Tel.zsír	16 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	130 g	Só	3 g		

Kedd
2026.11.03.

Energia	3530 Kj	845 Kcal			
Feh.	34 g	Kol.	0 g	Kalc.:	614 mg
Zsír:	27 g	Cukor	9 g	Nátr.:	564 mg
Tel.zsír	10 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	130 g	Só	4 g		

Szerda
2026.11.04.

Energia	4185 Kj	1001 Kcal			
Feh.	34 g	Kol.	0 g	Kalc.:	426 mg
Zsír:	35 g	Cukor	15 g	Nátr.:	90 mg
Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	132 g	Só	3 g		

Csütörtök
2026.11.05.

Energia	4103 Kj	981 Kcal			
Feh.	37 g	Kol.	0 g	Kalc.:	621 mg
Zsír:	28 g	Cukor	45 g	Nátr.:	63 mg
Tel.zsír	5 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	143 g	Só	3 g		

Péntek
2026.11.06.

Energia	4009 Kj	959 Kcal			
Feh.	37 g	Kol.	0 g	Kalc.:	399 mg
Zsír:	42 g	Cukor	5 g	Nátr:	103 mg
Tel.zsír	7 g	Tr.zsír	0 g		
Szénh.	100 g	Só	3 g		