A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

1 Reggeli

Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tejeskávé A:=(Tej,Glutén,) Energia: 129 (Kcal) 541 (Kj) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 241 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,27 (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)	**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)
Korpás kifli A:=(Glutén,Tej,) Energia: 75 (Kcal) 311 (Kj) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sárgarépakrém/magos** A:=(Tej,) Energia: 46 (Kcal) 193 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,33 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Kőrözött** A:=(Tej,) Energia: 33 (Kcal) 138 (Kj) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Tojás karika** 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)	**Trappistasajt krém** A:=(Tej,) Energia: 46 (Kcal) 193 (Kj) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 95 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	**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)	**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)	**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)
		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)	**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)	**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)
			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 1089 Kj 261 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 13 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 1021 Kj 244 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 676 Kj 162 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 146 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 g Só 1 g	Energia 931 Kj 223 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 78 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 840 Kj 201 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 105 mg Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 32 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)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.09.	2026.11.10.	2026.11.11.	2026.11.12.	2026.11.13.

2 Tizórai

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)

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

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. 13 g Só 0 g

Sütőtöklé/házi

A:=()

Energia: 40 (Kcal) 166 (Kj)
Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 8 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 166 Kj 40 Kcal
Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 8 mg
Zsír: 0 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 9 g Só 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: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 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 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 14 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 7 g Nátr: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

3 Ebéd

Hétfő — 2026.11.09.

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)

Halrudacska

A:=(Halak,Glutén,Tojás,Rákfélék,Szójabab

Energia: 152 (Kcal) 635 (Kj)
Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 0 (mg)
Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,88 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Narancs

A:=()

Energia: 15 (Kcal) 64 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 16 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 1311 Kj 314 Kcal
Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 189 mg
Zsír: 12 g Cukor 2 g Nátr.: 44 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 34 g Só 2 g

Kedd — 2026.11.10.

Csőben sült karfiol/sajtos-husos

A:=(Tej,Tojás,Glutén,)

Energia: 299 (Kcal)1248 (Kj)
Feh.: 18 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 226 (mg)
Zsír: 19 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,92 (g) Nátr.: 49 (mg)
Tel.zsír: 4 (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 1427 Kj 341 Kcal
Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 231 mg
Zsír: 19 g Cukor 4 g Nátr.: 49 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 34 g Só 1 g

Szerda — 2026.11.11.

Céklás pulykaragu leves

A:=()

Energia: 105 (Kcal) 438 (Kj)
Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 44 (mg)
Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:),66 (g) Nátr.: 63 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Banános sütemény

A:=(Tojás,Glutén,)

Energia: 396 (Kcal)1653 (Kj)
Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 2 (mg)
Zsír: 18 (g) Cuk: 1 (g) Só:),35 (g) Nátr.: 30 (mg)
Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 2091 Kj 500 Kcal
Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 46 mg
Zsír: 25 g Cukor 1 g Nátr.: 93 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 53 g Só 1 g

Csütörtök — 2026.11.12.

Sárgarépa fozelék

A:=(Glutén,Tej,)

Energia: 119 (Kcal) 497 (Kj)
Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 147 (mg)
Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,77 (g) Nátr.: 68 (mg)
Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Csirkemáj felfújt

A:=(Tojás,Glutén,)

Energia: 151 (Kcal) 631 (Kj)
Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 35 (mg)
Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 45 (mg)
Tel.zsír: 0 (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)

Energia 1284 Kj 307 Kcal
Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 211 mg
Zsír: 11 g Cukor 1 g Nátr.: 114 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 35 g Só 2 g

Péntek — 2026.11.13.

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)

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 1376 Kj 329 Kcal
Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 30 mg
Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr: 32 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 52 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

4 Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.09.	2026.11.10.	2026.11.11.	2026.11.12.	2026.11.13.
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)	**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)	**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)
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)	**Sonka krém** A:=(Tej,) Energia: 31 (Kcal) 131 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Májas libazsír** A:=() Energia: 197 (Kcal) 824 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só:),02 (g) Nátr.: 6 (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:0,26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Vajkrém zöldfűszeres** A:=(Tej,) Energia: 63 (Kcal) 263 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,24 (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)	**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)	**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)
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)	**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)	**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:),00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Cékla saláta/** A:=() Energia: 26 (Kcal) 109 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,10 (g) Nátr.: 39 (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)
		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:),21 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Energia 624 Kj 149 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 643 Kj 154 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 3 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1850 Kj 443 Kcal Feh. 12 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg Zsír: 26 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g	Energia 829 Kj 198 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 47 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g	Energia 1187 Kj 284 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 12 g Cukor 1 g Nátr: 1 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Bölcsöde 1)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.09.	**2026.11.10.**	**2026.11.11.**	**2026.11.12.**	**2026.11.13.**
Energia 3445 Kj 824 Kcal	Energia 3791 Kj 907 Kcal	Energia 4782 Kj 1144 Kcal	Energia 3514 Kj 841 Kcal	Energia 3613 Kj 864 Kcal
Feh. 36 g Kol. 0 g Kalc.: 591 mg	Feh. 42 g Kol. 0 g Kalc.: 760 mg	Feh. 36 g Kol. 0 g Kalc.: 455 mg	Feh. 38 g Kol. 0 g Kalc.: 428 mg	Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 387 mg
Zsír: 31 g Cukor 12 g Nátr.: 50 mg	Zsír: 34 g Cukor 6 g Nátr.: 59 mg	Zsír: 54 g Cukor 6 g Nátr.: 109 mg	Zsír: 30 g Cukor 8 g Nátr.: 238 mg	Zsír: 23 g Cukor 9 g Nátr: 35 mg
Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 101 g Só 3 g	Szénh. 101 g Só 3 g	Szénh. 124 g Só 3 g	Szénh. 99 g Só 3 g	Szénh. 130 g Só 3 g