A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

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.
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)	**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)
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)	**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)	**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)	**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:),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)
	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)	**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)
	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)		**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 910 Kj 218 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 767 Kj 184 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 36 g Só 1 g	Energia 852 Kj 204 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 3 g Cukor 7 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 1167 Kj 279 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 11 g Cukor 7 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 802 Kj 192 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr: 40 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

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

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)

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

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)

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

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 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

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 (Tejmentes)

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.

3 Ebéd

Finomfozelék/tejmentes

A:=(Glutén,)

Energia: 215 (Kcal) 897 (Kj)
Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 85 (mg)
Zsír: 6 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,51 (g) Nátr.: 3 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

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)

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 1359 Kj 325 Kcal
Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 88 mg
Zsír: 12 g Cukor 10 g Nátr.: 80 mg
Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 40 g Só 1 g

Erdélyi rakott káposzta/tejmentes

A:=(Tojás,Zeller,)

Energia: 203 (Kcal) 849 (Kj)
Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 7 (mg)
Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,90 (g) Nátr.: 562 (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 1005 Kj 240 Kcal
Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 36 mg
Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 563 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 40 g Só 2 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: 0,63 (g) Nátr.: 53 (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: 0,54 (g) Nátr.: 30 (mg)
Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (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

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)

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)

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 1474 Kj 353 Kcal
Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 175 mg
Zsír: 13 g Cukor 8 g Nátr.: 57 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 43 g Só 1 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)

Burgonyapüré/brokkolis/tejmentes

A:=()

Energia: 292 (Kcal) 1221 (Kj)
Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 92 (mg)
Zsír: 18 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 8 (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 1867 Kj 447 Kcal
Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 112 mg
Zsír: 25 g Cukor 8 g Nátr: 39 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 34 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

4 Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	2026.11.03.	2026.11.04.	2026.11.05.	2026.11.06.
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: 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: 0,00 (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: 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: 0,25 (g) Nátr.: 0 (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)	**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: 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: 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: 0,01 (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 1161 Kj 278 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 248 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 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 812 Kj 194 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 82 mg Zsír: 1 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 1067 Kj 255 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 254 mg Zsír: 7 g Cukor 9 g Nátr: 11 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

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.**
Energia 3362 Kj 804 Kcal	Energia 3353 Kj 802 Kcal	Energia 4119 Kj 985 Kcal	Energia 3663 Kj 876 Kcal	Energia 3902 Kj 934 Kcal
Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 535 mg	Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 477 mg	Feh. 28 g Kol. 0 g Kalc.: 426 mg	Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 512 mg	Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 387 mg
Zsír: 25 g Cukor 24 g Nátr.: 82 mg	Zsír: 20 g Cukor 20 g Nátr.: 565 mg	Zsír: 31 g Cukor 22 g Nátr.: 90 mg	Zsír: 25 g Cukor 31 g Nátr.: 63 mg	Zsír: 37 g Cukor 13 g Nátr: 103 mg
Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 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
Szénh. 118 g Só 2 g	Szénh. 118 g Só 3 g	Szénh. 142 g Só 3 g	Szénh. 135 g Só 3 g	Szénh. 112 g Só 3 g