A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.11.09. - 2026.11.15.

**Budagyöngye Bölcsőde**
**1021 Budapest**
**Hűvösvölgyi út 12/B**

## 1 Reggeli

| Hétfő<br>2026.11.09. | Kedd<br>2026.11.10. | Szerda<br>2026.11.11. | Csütörtök<br>2026.11.12. | Péntek<br>2026.11.13. |
|---|---|---|---|---|
| **Tejeskávé/tejmentes**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 113 (Kcal) 474 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 241 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Rizstej**<br>A:=()<br>Energia: 94 (Kcal) 393 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Citromos tea**<br>A:=()<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Citromos tea**<br>A:=()<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Citromos tea**<br>A:=()<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| **Félbarna kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Sárgarépakrém/tejmentes**<br>A:=()<br>Energia: 40 (Kcal) 166 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 7 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Kométa pulykamell sonka**<br>A:=()<br>Energia: 21 (Kcal) 89 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: ),44 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Tojás karika**<br>A:=(Tojás,)<br>Energia: 76 (Kcal) 318 ( Kj)<br>Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,19 (g) Nátr.: 75 (mg)<br>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Házi szárnyas-húskrém**<br>A:=()<br>Energia: 53 (Kcal) 223 ( Kj)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 8 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| **Flora margarin**<br>A:=()<br>Energia: 36 (Kcal) 150 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Rozskenyér/teljeskiőrlésű**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 88 (Kcal) 368 ( Kj)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Flora margarin**<br>A:=()<br>Energia: 36 (Kcal) 150 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: ),04 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Flora margarin**<br>A:=()<br>Energia: 36 (Kcal) 150 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Burgonyás kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 105 (Kcal) 440 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| | | **Félbarna kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: ),52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Rozskenyér/teljeskiőrlésű**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 88 (Kcal) 368 ( Kj)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Lilahagyma saláta**<br>A:=()<br>Energia: 30 (Kcal) 125 ( Kj)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,21 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| | | **Póréhagyma**<br>A:=()<br>Energia: 10 (Kcal) 41 ( Kj)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: ),01 (g) Nátr.: 6 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Kígyóuborka**<br>A:=()<br>Energia: 3 (Kcal) 14 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | |
| Energia 1040 Kj 249 Kcal<br>Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg<br>Zsír: 7 g Cukor 11 g Nátr.: 0 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 43 g Só 1 g | Energia 927 Kj 222 Kcal<br>Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg<br>Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 7 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 43 g Só 1 g | Energia 777 Kj 186 Kcal<br>Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 122 mg<br>Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 25 g Só 1 g | Energia 931 Kj 223 Kcal<br>Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg<br>Zsír: 10 g Cukor 1 g Nátr.: 78 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 22 g Só 1 g | Energia 869 Kj 208 Kcal<br>Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg<br>Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr: 10 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 33 g Só 1 g |

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

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/tejmentes

A:=()

Energia: 77 (Kcal) 322 ( Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg)
Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Energia | 322 Kj | 77 Kcal | | | |
| Feh. | 0 g | Kol. | 0 g | Kalc.: | 109 mg |
| Zsír: | 1 g | Cukor | 8 g | Nátr.: | 0 mg |
| Tel.zsír | 0 g | Tr.zsír | 0 g | | |
| Szénh. | 16 g | Só | 0 g | | |

### 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 | | |

### 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/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. | 21 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 | 12 g | Nátr: | 0 mg |
| Tel.zsír | 0 g | Tr.zsír | 0 g | | |
| Szénh. | 12 g | Só | 0 g | | |

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.11.09. - 2026.11.15.

**Budagyöngye Bölcsőde**
**1021 Budapest**
**Hűvösvölgyi út 12/B**

## 3 Ebéd

### Hétfő — 2026.11.09.

**Zeller fozelék/tejmentes**

A:=(Glutén,)

Energia: 107 (Kcal) 448 ( Kj)
Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 101 (mg)
Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,62 (g) Nátr.: 47 (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)

**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 600 Kj 144 Kcal
Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 117 mg
Zsír: 1 g Cukor 2 g Nátr.: 48 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 25 g Só 1 g

### Kedd — 2026.11.10.

**Csőben sült karfiol/husos/tejmentes**

A:=(Tojás,Glutén,)

Energia:1019 (Kcal)4260 ( Kj)
Feh.: 53 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 67 (g) Kalc.: 530 (mg)
Zsír: 56 (g) Cuk: 37 (g) Só:2,73 (g) Nátr.: 195 (mg)
Tel.zsír: 2 (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 4438 Kj 1062 Kcal
Feh. 53 g Kol. 0 g Kalc.: 535 mg
Zsír: 56 g Cukor 37 g Nátr.: 196 mg
Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 25 g Só 3 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/tejmentes**

A:=(Glutén,)

Energia: 158 (Kcal) 661 ( Kj)
Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 147 (mg)
Zsír: 6 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,67 (g) Nátr.: 68 (mg)
Tel.zsír: 0 (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 1448 Kj 346 Kcal
Feh. 14 g Kol. 0 g Kalc.: 211 mg
Zsír: 15 g Cukor 3 g Nátr.: 114 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 39 g Só 1 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 3 g Nátr: 32 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 52 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

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. |

## 4 Uzsonna

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|
| **Citromos tea**<br>A:=()<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Citromos tea**<br>A:=()<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Rizstej**<br>A:=()<br>Energia: 94 (Kcal) 393 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: ),00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Citromos tea**<br>A:=()<br>Energia: 20 (Kcal) 82 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Rizstej**<br>A:=()<br>Energia: 94 (Kcal) 393 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| **Tonhal krém**<br>A:=(Halak,Mustár,)<br>Energia: 27 (Kcal) 114 ( Kj)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Sonka krém/tejmentes**<br>A:=()<br>Energia: 16 (Kcal) 66 ( Kj)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,21 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Májas libazsír**<br>A:=()<br>Energia: 197 (Kcal) 824 ( Kj)<br>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg)<br>Zsír: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só: ),02 (g) Nátr.: 6 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Házi szárnyas-húskrém**<br>A:=()<br>Energia: 53 (Kcal) 223 ( Kj)<br>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 8 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Flora margarin**<br>A:=()<br>Energia: 36 (Kcal) 150 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| **Félbarna kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Félbarna kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Félbarna kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: ),52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Parasztkenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 100 (Kcal) 416 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Burgonyás kenyér**<br>A:=(Glutén,)<br>Energia: 105 (Kcal) 440 ( Kj)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| **Vajretek**<br>A:=()<br>Energia: 3 (Kcal) 13 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Kígyóuborka**<br>A:=()<br>Energia: 3 (Kcal) 14 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Zöldpaprika**<br>A:=()<br>Energia: 6 (Kcal) 24 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: ),00 (g) Nátr.: 1 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Cékla saláta/**<br>A:=()<br>Energia: 26 (Kcal) 109 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 14 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,10 (g) Nátr.: 39 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | **Zöldpaprika**<br>A:=()<br>Energia: 6 (Kcal) 24 ( Kj)<br>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |
| | | **Lilahagyma saláta**<br>A:=()<br>Energia: 30 (Kcal) 125 ( Kj)<br>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 1 (mg)<br>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: ),21 (g) Nátr.: 2 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) | | |
| Energia 624 Kj 149 Kcal<br>Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg<br>Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 24 g Só 1 g | Energia 579 Kj 138 Kcal<br>Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 15 mg<br>Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg<br>Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 24 g Só 1 g | Energia 1783 Kj 427 Kcal<br>Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg<br>Zsír: 23 g Cukor 7 g Nátr.: 10 mg<br>Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 47 g Só 1 g | Energia 829 Kj 198 Kcal<br>Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 18 mg<br>Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 47 mg<br>Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 28 g Só 1 g | Energia 1007 Kj 241 Kcal<br>Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg<br>Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr: 1 mg<br>Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g<br>Szénh. 41 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 ( Tejmentes )

2026.11.09. - 2026.11.15.

**Budagyöngye Bölcsőde**
**1021 Budapest**
**Hűvösvölgyi út 12/B**

| Hétfő<br>2026.11.09. | Kedd<br>2026.11.10. | Szerda<br>2026.11.11. | Csütörtök<br>2026.11.12. | Péntek<br>2026.11.13. |
|---|---|---|---|---|
| Energia 2587 Kj 619 Kcal | Energia 6262 Kj 1498 Kcal | Energia 4816 Kj 1152 Kcal | Energia 3628 Kj 868 Kcal | Energia 3462 Kj 828 Kcal |
| Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 491 mg | Feh. 62 g Kol. 0 g Kalc.: 984 mg | Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 431 mg | Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 428 mg | Feh. 25 g Kol. 0 g Kalc.: 295 mg |
| Zsír: 11 g Cukor 21 g Nátr.: 54 mg | Zsír: 66 g Cukor 51 g Nátr.: 205 mg | Zsír: 53 g Cukor 12 g Nátr.: 109 mg | Zsír: 31 g Cukor 16 g Nátr.: 239 mg | Zsír: 18 g Cukor 14 g Nátr: 43 mg |
| Tel.zsír 2 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. 108 g Só 2 g | Szénh. 108 g Só 4 g | Szénh. 133 g Só 3 g | Szénh. 111 g Só 3 g | Szénh. 139 g Só 2 g |