A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

1 Reggeli

Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
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:),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)	**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)	**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)	**Baromfi virsli** A:=() Energia: 77 (Kcal) 323 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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: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)	**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)	**Ketchup** A:=() Energia: 9 (Kcal) 38 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,15 (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)	**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)	**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:0,00 (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)
		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:),01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Energia 959 Kj 229 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. 39 g Só 1 g	Energia 643 Kj 154 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 4 mg Zsír: 2 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 701 Kj 168 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 22 g Só 1 g	Energia 995 Kj 238 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. 40 g Só 1 g	Energia 1121 Kj 268 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg Zsír: 9 g Cukor 7 g Nátr: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.16.	**2026.11.17.**	**2026.11.18.**	**2026.11.19.**	**2026.11.20.**

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

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 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

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

Banán turmix/ tejmentes

A:=()

Energia: 71 (Kcal) 296 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 123 (mg)
Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 296 Kj 71 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 123 mg
Zsír: 1 g Cukor 12 g Nátr: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 15 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

3 Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.16.	2026.11.17.	2026.11.18.	2026.11.19.	2026.11.20.
Rakott zöldbab/tejmentes A:=(Zeller,Tojás,) Energia: 173 (Kcal) 724 (Kj) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 115 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sárgaborsó főzelék/tej mentes** A:=(Glutén,) Energia: 310 (Kcal)1295 (Kj) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 3 (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)	**Paradicsomos káposztafozelék** A:=(Glutén,) Energia: 120 (Kcal) 500 (Kj) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 43 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sütőtök főzelék/tejmentes** A:=(Glutén,) Energia: 153 (Kcal) 640 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 126 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 0 (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)	**Vagdalt/szárnyas** 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)	**Répa torta Vanilia öntettel/tejmentes** A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 271 (Kcal)1134 (Kj) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 42 (g) Kalc.: 136 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 5 (g) Só:),35 (g) Nátr.: 28 (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)	**Párolt csirkemell filé** A:=() Energia: 72 (Kcal) 299 (Kj) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,58 (g) Nátr.: 30 (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)		**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 868 Kj 208 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 119 mg Zsír: 7 g Cukor 2 g Nátr.: 40 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 2080 Kj 498 Kcal Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 78 mg Zsír: 8 g Cukor 7 g Nátr.: 38 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1764 Kj 422 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 195 mg Zsír: 16 g Cukor 6 g Nátr.: 75 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 52 g Só 1 g	Energia 1142 Kj 273 Kcal Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 58 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 375 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 33 g Só 2 g	Energia 1098 Kj 263 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 145 mg Zsír: 3 g Cukor 0 g Nátr: 32 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 42 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.16.	2026.11.17.	2026.11.18.	2026.11.19.	2026.11.20.

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)	**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)	**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)
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)	**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)	**Padlizsán krém/tejmentes** A:=() Energia: 32 (Kcal) 135 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:),29 (g) Nátr.: 3 (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:0,26 (g) Nátr.: 8 (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)
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)	**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)	**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)
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)	**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)		**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)
	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:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
Energia 691 Kj 165 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 22 mg Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 11 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 772 Kj 185 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 1 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 921 Kj 220 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 245 mg Zsír: 4 g Cukor 7 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 846 Kj 202 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 762 Kj 182 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 17 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr: 44 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 26 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)

2026.11.16. - 2026.11.22.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Energia 2839 Kj 679 Kcal	Energia 3814 Kj 912 Kcal	Energia 3527 Kj 844 Kcal	Energia 3403 Kj 814 Kcal	Energia 3277 Kj 784 Kcal
Feh. 23 g Kol. 0 g Kalc.: 497 mg	Feh. 47 g Kol. 0 g Kalc.: 264 mg	Feh. 28 g Kol. 0 g Kalc.: 466 mg	Feh. 37 g Kol. 0 g Kalc.: 499 mg	Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 536 mg
Zsír: 20 g Cukor 17 g Nátr.: 51 mg	Zsír: 17 g Cukor 15 g Nátr.: 40 mg	Zsír: 26 g Cukor 20 g Nátr.: 103 mg	Zsír: 21 g Cukor 20 g Nátr.: 386 mg	Zsír: 17 g Cukor 16 g Nátr: 76 mg
Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 101 g Só 2 g	Szénh. 101 g Só 3 g	Szénh. 123 g Só 3 g	Szénh. 125 g Só 3 g	Szénh. 123 g Só 3 g