A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

1 Reggeli

Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Tejeskávé/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 113 (Kcal) 474 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 241 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,01 (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)
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)	**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)	**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:),38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Marha párizsi** A:=() Energia: 48 (Kcal) 202 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,42 (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)
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)	**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)	**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)
	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)	**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)	**Sárgarépa** A:=() Energia: 8 (Kcal) 33 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 14 (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)		**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)	
Energia 1040 Kj 249 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 249 mg Zsír: 7 g Cukor 11 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 43 g Só 1 g	Energia 719 Kj 172 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 43 g Só 1 g	Energia 715 Kj 171 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 24 g Só 1 g	Energia 1144 Kj 274 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 255 mg Zsír: 11 g Cukor 7 g Nátr.: 2 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 1 g	Energia 992 Kj 237 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 245 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr: 14 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 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)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.

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

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 3 g Nátr.: 14 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 16 g Só 0 g

Körtelé/házi

A:=()

Energia: 59 (Kcal) 248 (Kj)
Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg)
Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg)
Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 248 Kj 59 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg
Zsír: 0 g Cukor 11 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 14 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

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 12 g Nátr: 0 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 16 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

3 Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.
Brokkoli fozelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 153 (Kcal) 641 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 188 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Gyümölcs mártás/tejmentes** A:=(Glutén,) Energia: 154 (Kcal) 643 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 34 (g) Kalc.: 54 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 14 (g) Só: 0,51 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Csirkeragu leves** A:=() Energia: 132 (Kcal) 551 (Kj) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Zöldborsó fozelék/tejmentes** A:=(Glutén,) Energia: 195 (Kcal) 813 (Kj) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:27 (g) Kalc.: 146 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,54 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
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)	**Kuszkusz** A:=(Glutén,) Energia: 181 (Kcal) 757 (Kj) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sütemény/tejmentes** A:=(Glutén,) Energia: 267 (Kcal)1116 (Kj) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 2 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Sült pulykamell filé** A:=() Energia: 120 (Kcal) 500 (Kj) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 28 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	**Főtt tészta** A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 206 (Kcal) 860 (Kj) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,60 (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)	**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)	**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 874 Kj 209 Kcal Feh. 9 g Kol. 0 g Kalc.: 191 mg Zsír: 2 g Cukor 4 g Nátr.: 16 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 1698 Kj 406 Kcal Feh. 21 g Kol. 0 g Kalc.: 61 mg Zsír: 3 g Cukor 15 g Nátr.: 31 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 23 g Só 1 g	Energia 1668 Kj 399 Kcal Feh. 15 g Kol. 0 g Kalc.: 64 mg Zsír: 17 g Cukor 3 g Nátr.: 51 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 45 g Só 1 g	Energia 1470 Kj 352 Kcal Feh. 26 g Kol. 0 g Kalc.: 189 mg Zsír: 8 g Cukor 9 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 38 g Só 1 g	Energia 1507 Kj 360 Kcal Feh. 19 g Kol. 0 g Kalc.: 34 mg Zsír: 9 g Cukor 9 g Nátr: 31 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 50 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.

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)	**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)	**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)
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)	**Sütőtök szelet** A:=() Energia: 30 (Kcal) 125 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (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)	**Meggy zselé házi/tej- és gluténmentes** A:=() Energia: 76 (Kcal) 319 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 75 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (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)
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)	**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)	**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)
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)	**Kaliforniai paprika** A:=() Energia: 16 (Kcal) 69 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (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)		**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: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)				
Energia 760 Kj 182 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1108 Kj 265 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 263 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g	Energia 1082 Kj 259 Kcal Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 241 mg Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 38 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g	Energia 769 Kj 184 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 88 mg Zsír: 1 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 735 Kj 176 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsír: 5 g Cukor 9 g Nátr: 10 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 25 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)

2026.11.23. - 2026.11.29.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.23.	**2026.11.24.**	**2026.11.25.**	**2026.11.26.**	**2026.11.27.**
Energia 2992 Kj 716 Kcal	Energia 3691 Kj 883 Kcal	Energia 3712 Kj 888 Kcal	Energia 3594 Kj 860 Kcal	Energia 3556 Kj 851 Kcal
Feh. 22 g Kol. 0 g Kalc.: 634 mg	Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 346 mg	Feh. 30 g Kol. 0 g Kalc.: 314 mg	Feh. 36 g Kol. 0 g Kalc.: 532 mg	Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 396 mg
Zsír: 15 g Cukor 21 g Nátr.: 17 mg	Zsír: 15 g Cukor 27 g Nátr.: 47 mg	Zsír: 28 g Cukor 22 g Nátr.: 135 mg	Zsír: 21 g Cukor 37 g Nátr.: 46 mg	Zsír: 21 g Cukor 16 g Nátr: 55 mg
Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 107 g Só 3 g	Szénh. 107 g Só 3 g	Szénh. 124 g Só 3 g	Szénh. 126 g Só 3 g	Szénh. 132 g Só 3 g