

# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.25. - 2026.05.31.

<b>Hétfő</b> 2026.05.25.	<b>Kedd</b> 2026.05.26.	<b>Szerda</b> 2026.05.27.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.28.	<b>Péntek</b> 2026.05.29.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 1 Reggeli

	<b>Rizstej</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Rizstej</b> 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)
	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> 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)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> 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)	<b>Tonhal krém</b> 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)
	<b>Zsemle</b> A:=(Glutén,) Energia: 81 (Kcal) 336 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Burgonyás kenyér</b> 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)
		<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> 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)	<b>Kígyóuborka</b> 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)
		<b>Paradicsom</b> 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:),00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Vajretek</b> 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 0 KJ 0 Kcal	Energia 879 KJ 210 Kcal	Energia 767 KJ 184 Kcal	Energia 701 KJ 168 Kcal	Energia 961 KJ 230 Kcal
Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg	Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 246 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 12 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg	Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg
Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 6 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 4 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 0 g Só 0 g	Szénh. 0 g Só 0 g	Szénh. 26 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g	Szénh. 41 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.25. - 2026.05.31.

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

<b>Hétfő</b> 2026.05.25.	<b>Kedd</b> 2026.05.26.	<b>Szerda</b> 2026.05.27.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.28.	<b>Péntek</b> 2026.05.29.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 2 Tízórai

	<b>Banán turmix/ tejmentes</b> 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)	<b>Narancslé100%</b> A:=( Energia: 63 (Kcal) 263 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Áfonyás rizstej</b> 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)	<b>Almalé 100%</b> 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 0 Kj 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 296 Kj 71 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 123 mg Zsír: 1 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 263 Kj 63 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 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	Energia 212 Kj 51 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



# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.25. - 2026.05.31.

<b>Hétfő</b> 2026.05.25.	<b>Kedd</b> 2026.05.26.	<b>Szerda</b> 2026.05.27.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.28.	<b>Péntek</b> 2026.05.29.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 4 Uzsonna

	<b>Citromos tea</b> 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)	<b>Rizstej</b> 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: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Rizstej</b> 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)	<b>Citromos tea</b> 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)
	<b>Barack zselé házi/tej- és gluténmentes</b> 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)	<b>Sárgarépakrém/tejmentes</b> A:=( Energia: 40 (Kcal) 166 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> 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)	<b>Házi szárnyas-húskrém</b> 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)
	<b>Zsemle</b> A:=(Glutén, Energia: 81 (Kcal) 336 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Félbarna kenyér</b> 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: 1,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Félbarna kenyér</b> 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)	<b>Burgonyás kenyér</b> 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)
			<b>Csemege hagyma</b> A:=( Energia: 55 (Kcal) 230 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 127 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,02 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Paradicsom</b> 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 0 KJ 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 732 KJ 175 Kcal Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 80 mg Zsír: 1 g Cukor 9 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 975 KJ 233 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 251 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 1188 KJ 284 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 375 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 7 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 775 KJ 185 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 14 mg Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 28 g Só 1 g
Energia 0 KJ 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 3451 KJ 826 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 714 mg Zsír: 25 g Cukor 24 g Nátr.: 61 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 1 g	Energia 3689 KJ 883 Kcal Feh. 28 g Kol. 0 g Kalc.: 391 mg Zsír: 20 g Cukor 15 g Nátr.: 81 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 128 g Só 3 g	Energia 3844 KJ 920 Kcal Feh. 35 g Kol. 0 g Kalc.: 678 mg Zsír: 18 g Cukor 16 g Nátr.: 79 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 142 g Só 3 g	Energia 3060 KJ 732 Kcal Feh. 32 g Kol. 0 g Kalc.: 422 mg Zsír: 16 g Cukor 22 g Nátr.: 57 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 114 g Só 3 g