

2025. június 23. – 27. -ig

Étlap

26. hét

Étkezések	Hétfő 23.	Kedd 24.	Szerda 25.	Csütörtök 26.	Péntek 27.
Reggeli	Tej Fatörzskifli	Tej Csirkemell sonka Delma margarin Szabolcsi Kenyér Paradicsom	Tejeskávé Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tej Felvágott párizsi Delma margarin Félbarna kenyér Uborka	Tej Tojáskrém (sajtos) Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Tízórai	Citromos Tea	Multivitaminos gyümölcsle 100%	Limonádé	Citromos Tea	Almalé 100%
Ebéd I.	Tojásomlett Zöldborsófőzelék Alma	Brassói aprópecsenye Petrezselymes burgonya Csemege uborka Alma	Fokhagymás csirkecomb Kelkáposzta főzelék Banán	Lecsós csirkemáj Törtburgonya Körte	Tejfölös zöldséges ragu Tésztaköret Alma
Ebéd II. csecsemő	Főtt tojás sárgája Zöldborsófőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéshús Tökfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Fokhagymás darált csirkecomb Kelkáposzta főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darát sertéshús Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkemell Brokkoli főzelék Burgonyapüré Reszelt körte
Uzsonna	Tej Házi húskré Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tejbedara Kakaóporral	Tea Trappista sajt Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tej Dzemeses-liga margarin Szabolcsi kenyér	Vaníliás tej Zöldfűszeres vajkrém Szabolcsi kenyér Retek

Egy év alatti csecsemőknek, tízóraitra gyümölcspépet,
reggelire és uzsonnára életkortól függően aprítást, vagy tejpépet biztosítunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Bölcsődevezető

Élelmezésvezető

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.06.23. 2025							
Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
Fatörzskifli**(1,7)	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	 
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Tojásomlett 0.(1,3,7)	164,31Kcal	0,74g	0,75g	4,08g	9,51g	11,95g/2g	  
Zöldborsófőzelék 0.(1,7)	154,98Kcal	6,14g	0,62g	22,15g	8,75g	3,03g/1,6g	 
Citromos tea 0.	23,11Kcal	5,21g	0,00g	5,22g	0,08g	0,05g/0g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Házi húskrém (10) 0.	67,17Kcal	0,04g	0,07g	0,84g	3,31g	5,68g/1,65	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika kaliforniai	16,06Kcal	0g	0g	0g	0,4g	0g/0g	
Étkezés összesen:	933,72Kcal	43,14g	2,49g	108,91g	40,51g	33,93g/7,2	
2025.06.24. 2025							
Alma	46,89Kcal	9,35g	0g	12,43g	0,23g	0,15g/0,03	
Brassói aprópecsenye 0.	115,62Kcal	0g	1,11g	0,88g	10,63g	7,74g/0,4g	
Csemege uborka(10)	9,18Kcal	1,2g	0,45g	1,38g	0,36g	0,03g/0g	
Felvágott csirkemellsonka	15,77Kcal	0,08g	0,64g	0,64g	3,48g	0,28g/0,12	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér szabolcsi	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Petrezselymes burgonya 0. (7)	238,95Kcal	0g	0,14g	40,55g	5,52g	3,94g/1,55	
Retek jégcsap	6,02Kcal	0g	0g	0,88g	0,48g	0,04g/0g	
Multivitamin gyümölcsle.100%	73,85Kcal	15g	0g	16,5g	0,6g	0,6g/0,15g	
Tejbedara kakaó szórással 0. (1,6,7)	205,49Kcal	17,08g	0,12g	29,22g	7,82g	5,93g/0,15	  
Étkezés összesen:	934,21Kcal	49,97g	3,03g	129,79g	37,44g	27,22g/3,3	
2025.06.25. 2025							
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Fokhagymás csirkecomb 0.	113,28Kcal	0g	0,5g	2,87g	10,88g	6,32g/0,4g	
Kelkáposztafőzelék 0.(1)	173,29Kcal	5,74g	1,08g	23,07g	7,56g	5,25g/0,5g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paradicsom	9,27Kcal	0g	0,00g	1,6g	0,4g	0,08g/0g	
Tejeskávé 0. (7)	122,44Kcal	11,15g	0,00g	11,9g	5,85g	5,6g/0g	 
Vaj teavaj* (7)	72,39Kcal	0,03g	0g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Limonádé 0.	23,09Kcal	5,21g	0,00g	5,22g	0,07g	0,05g/0g	
Gyümölcs tea 0.	23,11Kcal	5,21g	0,00g	5,22g	0,08g	0,05g/0g	
Kenyér burgonyás* (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Margarin liga csészés	18,02Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika kaliforniai	16,06Kcal	0g	0g	0g	0,4g	0g/0g	
Sajt trappista (7)	62,05Kcal	0,1g	0,3g	0,1g	4,8g	4,8g/3,2g	
Étkezés összesen:	939,45Kcal	28,15g	3,15g	110,24g	39,62g	33,67g/10,	

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u. 1/D
Felhasználó: user, Teljes Számított Tápérték 2025.06.19. 15:51:01
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
Felvágott párizsi	42,02Kcal	0g	0,33g	0,24g	2,2g	3,6g/1,36g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	1
Főtt burgonya 0	219,77Kcal	0g	0,63g	36,83g	5g	3,9g/1,55g	
Kenyér félbarna*(1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	2
lecsós csirkemáj 0.	141,61Kcal	0,01g	0,61g	7,92g	13,18g	6,12g/0,4g	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Uborka	4,78Kcal	0g	0,01g	0,68g	0,4g	0,04g/0g	
Citromos tea 0.	23,11Kcal	5,21g	0,00g	5,22g	0,08g	0,05g/0g	
Dzsemes liga marg. 0.	48,64Kcal	3,9g	0,01g	4,13g	0,05g	3,54g/1,55	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	1
Kenyér szabolcsi	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Étkezés összesen:	885,64Kcal	23,67g	2,76g	108,41g	36,92g	30,47g/5,8	

2025.06.27. 2025

Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	1
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	2
Paradicsom	9,27Kcal	0g	0,00g	1,6g	0,4g	0,08g/0g	
Tejfölös zöldséges sertés ragu	167,5Kcal	0,95g	0,78g	7,04g	12,33g	9,89g/1,78	2 1
Tésztaköret 0.(1,3)	209,88Kcal	0,5g	0,1g	37g	6g	3,76g/0,3g	2 1
Tojáskrém sajtos (3,7,10) 0.	37,24Kcal	0,38g	0,05g	1,43g	2,53g	1,93g/0,00	2 1 1
Almalé 100%	47,68Kcal	15g	0g	16,5g	0,6g	0,6g/0g	
Kenyér szabolcsi	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Retek jégcsap	6,02Kcal	0g	0g	0,88g	0,48g	0,04g/0g	
Vajkrém (7)	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	1
Vaníliás tej 0.(7)	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	1
Étkezés összesen:	957,2Kcal	44,7g	2,1g	133,66g	40,31g	30,03g/2,3	

Összesítés:

Sorok száma: 57

Jó étvágyat kívánunk!