

2025. június 30. – július 04.

Étlap

27. hét

Étkezések	Hétfő 30.	Kedd 01.	Szerda 02.	Csütörtök 03.	Péntek 04.
Reggeli	Tej Delma margarin Félbarna kenyér Lilahagyma	Tej Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Zala felvágott Liga margarin Szabolcsi kenyér Uborka	Tej Mézes vajas Szabolcsi kenyér	Tea Sajtkrém Burgonyás kenyér Uborka
Tízórai	Multivitaminos gyümölcsle 100%	Limonádé	Gyümölcstea	Almalé 100%	Anászlé 100%
Ebéd I.	Halas bulgurizottó Alma	Pulykapörkölt Vöröslencse főzelék Banán	Gulyásleves Barackos-Mákos kevert sütemény	Paradicsomos húsgombóc Körte	Csirke vagdalt szelet Sárgarépa főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált halfilé Zöldborsó főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkecomb Zöldbabfőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Petrezselyem főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéscomb Paradicsommártás Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált csirkehús Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Karamellás tej Fejedelem sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tej Gabona pehely	Tej Brokkolis szendvicsskrém sajtos Félbarna kenyér	Tej Házi májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Kakaós rúd

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Bölcsődevezető

Élelmezésvezető

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u. 1/D
Felhasználó: user, Teljes Számított Tápérték 2025.06.19. 15:51:59
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.06.30. 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	
Halas bulgur rizottó (1,4,7) 0.	269,94Kcal	5,1g	0,68g	34,48g	17,18g	8,06g/2,25	 
Kenyér félbarna*(1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Multivitamin gyümölcsle.100%	73,85Kcal	15g	0g	16,5g	0,6g	0,6g/0,15g	
Felvágott Fejedelem sonka	1,96Kcal	0,01g	0,05g	0,02g	0,34g	0,05g/0,01	
Karamellás tej 0. (7)	95,19Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér burgonyás* (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Margarin liga csészés	12,61Kcal	0g	0,06g	0g	0g	1,4g/0,42g	
Paprika kaliforniai	16,06Kcal	0g	0g	0g	0,4g	0g/0g	
Étkezés összesen:	852,85Kcal	48,1g	1,91g	123,67g	34,52g	23,48g/3,9	
2025.07.01. 2025							
Főtt tojás karika 0 (7.)	55,74Kcal	0g	0,07g	0,2g	4,56g	4,05g/0g	
Banán	115,01Kcal	0g	0,07g	25,2g	1,56g	0,24g/0g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Paradicsom	9,27Kcal	0g	0,00g	1,6g	0,4g	0,08g/0g	
Pulykapörkölt 0.	120,13Kcal	0,55g	1,13g	2,4g	13,36g	6,36g/0,51	
Vöröslencse főzelék 0. (1.7.10)	114,57Kcal	1,06g	0,99g	11,86g	3,35g	6,37g/2,03	  
Limonádé 0.	23,09Kcal	5,21g	0,00g	5,22g	0,07g	0,05g/0g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kakaós gabonapehely	80,31Kcal	6,66g	0,06g	16,8g	1,16g	0,7g/0,16g	 
Étkezés összesen:	824,21Kcal	27,6g	3,02g	95,09g	37,95g	30,91g/3,9	
2025.07.02. 2025							
Barackos mákos sütemény (1,3,7)0.	278,46Kcal	15,97g	0,06g	31,88g	6,49g	14,29g/4,0	  
Felvágott zala	38,34Kcal	0,04g	0,33g	0,3g	2,6g	3g/1,08g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Gulyás leves 0.(1,3,9)	201,82Kcal	3,06g	0,24g	21,51g	11,4g	7,28g/0,4g	  
Kenyér szabolcsi	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin liga csészés	12,61Kcal	0g	0,06g	0g	0g	1,4g/0,42g	
Uborka	4,78Kcal	0g	0,01g	0,68g	0,4g	0,04g/0g	
Gyümölcs tea 0.	23,11Kcal	5,21g	0,00g	5,22g	0,08g	0,05g/0g	
Brokkolikrém sajtos (7) 0.	19,25Kcal	0,67g	0,00g	2,1g	0,54g	0,07g/0,01	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér félbarna*(1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Étkezés összesen:	949,59Kcal	39,5g	1,82g	115,1g	37,52g	35,45g/5,9	
2025.07.03. 2025							

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
Felhasználó: user, Teljes Számított Tápérték 2025.06.19. 15:51:59
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
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	
Körte	52,1Kcal	7,8g	0,01g	12g	0,4g	0,3g/0g	
Mézes vaj 0. (1,7)	74,46Kcal	4,07g	0g	4,09g	0,05g	6,56g/4,16	
Paradicsomos húsgombóc	301,82Kcal	7g	1,14g	37,81g	15,85g	9,16g/0,4g	  
Almalé 100%	47,68Kcal	15g	0g	16,5g	0,6g	0,6g/0g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Házi májkrém 0. (10)	40,13Kcal	0,04g	0,17g	1,12g	3,15g	2,55g/0,5g	
Kenyér teljes kiörlésű (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:	908,63Kcal	48,39g	2,47g	123,72g	37,91g	28,73g/5,3	

2025.07.04. 2025

Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
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	 
Sajt krémsajt*(7)	186,42Kcal	7,2g	0,00g	19,5g	6,75g	0g/0g	
Sárgarépa főzelék 0. (1,7)	111,02Kcal	8,38g	0,76g	18,84g	3,3g	2,44g/1,36	 
Uborka	4,78Kcal	0g	0,01g	0,68g	0,4g	0,04g/0g	
Vagdalszelet csirkehúsból 0.	124,77Kcal	0,04g	0,54g	7,95g	10,83g	5,11g/0,2g	 
Ananászlé 100%	81,38Kcal	18g	0g	18g	0,6g	0,6g/0g	
Forralt tej 0.(7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kakaós rúd (1,3,7)	83,47Kcal	5,75g	0,2g	15,5g	1,9g	1,2g/0,38g	  
Étkezés összesen:	855,57Kcal	62,26g	2g	127,6g	31,91g	14,17g/2,0	

Összesítés:

Sorok száma: 54

Jó étvágyat kívánunk!