

2025. augusztus. 11. - augusztus 15.

Étlap

33. hét

Étkezések	Hétfő 11.	Kedd 12.	Szerda 13.	Csütörtök 14.	Péntek 15.
Reggeli	Vaníliás tej Sajtos bagett	Citromos tea Kockasajt Vizes zsemle Paradicsom	Gyümölcs tea Füldői sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tejeskávé Szardínia krém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Tej Kakaós rúd
Tízórai	Limonádé	Almalé 100%	Limonádé	Multivitaminos gyümölcsle 100%	Gyümölcs tea
Ebéd I.	Fűszeres halfilé Zöldséges rizs Alma	Majoránnás csirkecomb Burgonyafőzelék Banán	Májgaluskaleves Túrógombóc dejó bundában Sárgabarack dzsem	Csőben sült zöldségek csirkemellel Őszibarack	Sertéspörkölt Sárgaborsó-főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált tilápia halfilé Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt csirkecomb Burgonyafőzelék Banánpüré	Darált párolt csirkemáj Vegyes zöldség főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált csirkemell Brokkolifőzelék Burgonyapüré Őszibarack püré	Párolt darált sertéscomb Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Tej Baromfi májkrém Szabolcsi kenyér Lilahagyma	Tej Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Tej Delma margarin Szabolcsi kenyér Paradicsom	Fahéjas zabkása	Tej Tavaszi felvágott Teavaj Burgonyás kenyér Paprika

Egy év alatti csecsemőknek, tízórait gyümölcspecet, reggelire és uzsonnára életkortól függően tejpépet vagy aprítást biztosítunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsővezető

élelmezésvezető

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
Felhasználó: user, Teljes 7.sz. Hóvirág bölcsőde 2025.07.25. 8:37:44
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.08.11.							
Mini sajtos bagett 35g-os (1,7)	129,74Kcal	1,29g	0,56g	22,4g	4,55g	1,96g/0,77	 
Vaníliás tej 0.(7)	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Limonádé 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Fűszeres halfilé 0.(4)	72,05Kcal	0,05g	0,54g	0,38g	10,28g	3,43g/0,3g	 
Zöldséges rizs 0.	187,58Kcal	0,36g	0,08g	33,41g	3,86g	3,86g/0,42	
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,22g/0g	
Májkrém baromfi 65gr (1,6,10)	32,46Kcal	1,36g	0,3g	1,82g	1,96g	1,84g/0,5g	  
Tej pasztőrözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	777,94Kcal	33,72g	2g	113,19g	33,83g	20,29g/2,0	
2025.08.12.							
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Sajt kocka (7)	60,28Kcal	0g	0,01g	0,4g	3,34g	5g/0g	
Tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Zsemle vizes (1)	152,55Kcal	0,16g	0,04g	30,78g	5,08g	0,38g/0g	
Almalé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Banán	76,67Kcal	0g	0,04g	16,8g	1,04g	0,08g/0g	
Burgonyafőzelék 0.(1,7)	209,08Kcal	0g	0,48g	38,05g	5,61g	2,27g/1,84	 
Majoránnás csirkecomb 0.	96,93Kcal	0g	0,5g	1,06g	10,59g	5,37g/0,3g	
Főtt kemény tojás 0.(3)	55,74Kcal	0g	0,12g	0,2g	4,56g	4,05g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	34,56Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Tej pasztőrözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	942,48Kcal	24,57g	1,9g	131,86g	40,36g	26,59g/3,3	
2025.08.13.							
Felvágott Fürdői sonka	15,06Kcal	0g	0,36g	0,69g	1,95g	0,51g/0,2g	
Kenyér burgonyás (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Limonádé 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Májgaluska leves 0.(1,3,9)	119,41Kcal	3,15g	0,72g	9,79g	9,46g	4,34g/0,21	  
Túrógombóc dejes bundában 0.(1,3,7)	307,72Kcal	15,16g	0,26g	30,97g	15,44g	14,55g/3,4	  
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin delma csészés	34,56Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	842,76Kcal	36,34g	2,48g	101,97g	39,21g	30,45g/5,5	

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekegészségügyi Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
Felhasználó: user, Teljes 7.sz. Hóvirág bölcsőde 2025.07.25. 8:37:44
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.08.14.							
Kenyér teljes kiörlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,22g/0g	
Szardíniakrém 0.(4,10)	39,8Kcal	0g	0,15g	0,12g	3,23g	2,84g/0g	
Tejeskávét 0.(7)	114,04Kcal	0,33g	0,26g	10,62g	6,81g	6g/0g	
Multivitaminos gyümölcsle 100%-os	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Csöbentült vegyes zöldség	365,23Kcal	5,33g	1,3g	25,09g	19,38g	9,88g/2,64	
Őszibarack	32,89Kcal	5,28g	0,00g	7,2g	0,56g	0,24g/0g	
Fahéjas zabkása -0 (1,7)	200,77Kcal	12,2g	0,01g	25,06g	8,68g	6,96g/0g	
Étkezés összesen:	925,1Kcal	35,45g	2,37g	100,95g	44,18g	27,39g/2,8	
2025.08.15.							
Kakaós rúd 100g-os (1,3,7)	166,95Kcal	11,5g	0,41g	31g	3,8g	2,4g/0,75g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	8,32Kcal	0,69g	0g	0,69g	0,43g	0,42g/0g	
Gyümölcs tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Pörkölt sertéscombból 0.	131,7Kcal	0g	1g	1,81g	10,79g	8,69g/0,5g	
Sárgaborsó főzelék 0 (1)	230,78Kcal	0g	0,72g	32,32g	10,84g	5,09g/0,72	
Felvágott tavaszi (Kométa)	27,5Kcal	0g	0g	0,36g	1,54g	2,19g/0g	
Kenyér burgonyás (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Vaj teavaj (7)	71,2Kcal	0,03g	0g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Étkezés összesen:	893,97Kcal	33,02g	2,61g	111,25g	35,75g	31,8g/7,31	

Összesítés:

Sorok száma: 54

Jó étvágyat kívánunk!