

2026. február. 02. – február 06.

Étlap

6. hét

Étkezések	Hétfő 02.	Kedd 03.	Szerda 04.	Csütörtök 05.	Péntek 06.
Reggeli	Tej Fatörzskifli	Tej Csirkemell sonka Delma margarin Szabolcsi kenyér Retek	Tejeskávé Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Sertés Párizsi felvágott Delma margarin Félbarna kenyér Savanyú káposzta	Tej Tojáskrém (sajtos) Teljes kiőrlésű kenyér Uborka
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 sertésragu Tésztaköret Alma
Ebéd II. csecsemő	Főtt tojás sárgája Zöldborsófőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéshús Tökfőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Fokhagymás darált csirkecomb Kelkáposzta főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darát csirkemáj Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált sertéshús Brokkoli főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Tej Házi húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tejbedara Kakaóporral	Gyümölcstea Trappista sajt Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tej Dzsemes-liga margarin Szabolcsi kenyér	Vaniliás tej Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Retek

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.02.02.							
Fatörzskifli 100 gr (1,7)	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	 
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
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	
Tojásomlett 0.(1,3,7)	160,29Kcal	0,69g	0,81g	4,08g	9,41g	11,95g/2g	  
Zöldborsófőzelék 0.(1,7)	154,48Kcal	5,46g	0,51g	22,13g	8,7g	2,76g/1,6g	 
Házi húskrém 0. (10)	27,72Kcal	0,04g	0,03g	0,73g	3,3g	1,26g/0,00	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
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	
Étkezés összesen:	867,48Kcal	40,31g	2,41g	106,67g	40,12g	29,27g/5,6	
2026.02.03.							
Felvágott csirkemellsonka	15,77Kcal	0g	0,64g	0,64g	3,08g	0,28g/0,1g	
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	
Retek jégcsap	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Multivitaminos gyümölcsle 100%-os	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Brassói aprópecsenye 0	115,13Kcal	0g	1g	0,73g	10,59g	7,74g/0,4g	
Csemege uborka (10)	6,12Kcal	0,8g	0,3g	0,92g	0,24g	0,02g/0g	
Petrezselymes burgonya 0.(7)	166,37Kcal	0g	0,12g	27,65g	3,77g	3,06g/0,3g	
Tejbedara kakaóval 0.(1,6,7)	201,54Kcal	15,8g	0,12g	28,86g	7,72g	6,06g/0g	  
Étkezés összesen:	831,21Kcal	44,17g	2,75g	110,83g	34,69g	26,29g/1,8	
2026.02.04.							
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tejeskávé 0.(7)	114,04Kcal	0,33g	0,26g	10,62g	6,81g	6g/0g	 
Vaj teavaj (7)	142,4Kcal	0,06g	0g	0,1g	0,08g	16,4g/10,4	
Limonádé 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Banán	76,67Kcal	0g	0,04g	16,8g	1,04g	0,08g/0g	
Fokhagymás csirkecomb 0. (1)	121,45Kcal	0g	0,5g	2,87g	10,88g	7,24g/0,5g	
Kelkáposztafőzelék 0.(1)	173,3Kcal	5,74g	0,58g	23,07g	7,56g	5,25g/0,5g	
Gyümölcs tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
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	
Sajt trappista (7)	62,05Kcal	0,1g	0,03g	0,1g	4,8g	4,8g/3,2g	
Étkezés összesen:	867,88Kcal	16,92g	2,14g	83,53g	36,54g	42,72g/15,	
2026.02.05.							
Felvágott sertés párizsi (Kométa)	42,02Kcal	0g	0,31g	0,24g	2,2g	3,6g/1,36g	

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
 Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2026.01.27. 8:17:33
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
-----------	---------	-------	----	------------	---------	---------------	------------

2026.02.05.

Kenyér félbarna (1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Margarin delma csészés	34,56Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Savanyított káposzta	40,15Kcal	0g	1,8g	6,8g	2,2g	0,4g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Főtt burgonya 0.	188,81Kcal	0g	0,22g	36,8g	5g	0,4g/0g	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Lecsós csirkemáj 0.	152,28Kcal	0g	0,61g	6,81g	14,67g	6,84g/0,4g	
Dzsemes liga margarin 0.	20,78Kcal	3,9g	0,01g	4,1g	0,05g	0,39g/0,17	
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	914,8Kcal	29,88g	4,12g	123,09g	40,58g	25,14g/2,9	

2026.02.06.

Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Tojáskrém sajtos 0.(3,7,10)	39,62Kcal	0,38g	0,12g	0,58g	2,75g	2,91g/0,63	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Almalé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Tejfölös zöldséges sertésragu 0.(1,7)	167,58Kcal	0,45g	0,59g	6,95g	12,3g	9,9g/1,78g	
Tésztaköret 0.(1,3)	209,88Kcal	0,5g	0,14g	37g	6g	3,76g/0,7g	
Kenyér félbarna (1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Retek jégcsap	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Vajkrém (7)	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	
Vanillás tej 0.(7)	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	925,14Kcal	39,16g	2,09g	123,75g	39,29g	30,9g/3,38	

Összesítés:

Sorok száma: 57

Jó étvágyat kívánunk!