

2026. 01.05 - 01.10.

Étlap

2. hét

Étkezések	Hétfő 05.	Kedd 06.	Szerda 07.	Csütörtök 08.	Péntek 09.	Szombat 10.
Reggeli	Tej Fatörzs kifli	Vaníliás tej Zala felvágott Liga margarin Burgonyás kenyér Retek	Tej Metélőhagymás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Csirkemell sonka Delma margarin Félbarna kenyér Retek	Citromos tea Körözött Szabolcsi kenyér Paprika	Tej Liga margarin Burgonyás kenyér Savanyú káposzta
Tízórai	Multivitaminos gyümölcslé 100%	Ananászlé 100%	Citromos tea	Limonádé	Almalé 100%	Multivitaminos gyümölcslé 100%
Ebéd I.	Majoránnás csirkemáj Burgonyapüré Alma	Fokhagymás csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék Banán	Rakott sárgarépa bulgurral Alma	Húsos tészta Almakompót	Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Körte	Csirkepörkölt Brokkoli főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált csirkemáj Karfiolfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkecomb Paradicsommártás Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéscomb Vegyes zöldség főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Főtt tojás sárgája Sóskamártás Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált csirkehús Brokkolifőzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Úzsonna	Gyümölcstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tejbedara Kakaószerével	Tej Sajtos stangli	Kakaó Teavaj Burgonyás kenyér Lilahagyma	Tej Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Citromos tea Kockasajt Szabolcsi kenyér Lilahagyma

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető

élelmezésvezető

1.

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.01.05.							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Burgonyapüré 0.* 7.	302,7Kcal	3,22g	0,24g	47,38g	8,03g	6,64g/1,86	
Fatörzskifli 100 gr. * 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	
Kenyér teljes kiörlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Majoránnás csirkemáj 0.	125,03Kcal	0g	0,3g	3,25g	12,25g	6,86g/0,5g	
Multivitaminos gyümölcsle 100%	4,92Kcal	1g	0g	1,1g	0,04g	0,04g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sajt krémsajt * 7.	12,43Kcal	0,48g	0,25g	1,3g	0,45g	0,6g/0,4g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	886,69Kcal	31,92g	1,85g	125,78g	35,11g	23,25g/4,7	
2026.01.06.							
Ananász ivólé 100%	54,25Kcal	12g	0g	12g	0,4g	0,4g/0g	
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Felvágott zala (Kométa)	28,75Kcal	0,03g	0,25g	0,22g	1,95g	2,25g/0,81	
Fokhagymás csirkecomb 0. *1.	121,35Kcal	0,00g	0,5g	2,87g	10,88g	7,24g/0,5g	
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	
Paradicsomos káposztafőzelék 0.* 1.	148,26Kcal	8,43g	0,37g	21,93g	3,73g	5,08g/0,5g	
Retek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Tejbedara kakaóval 0.*1.6. (7.)	205,61Kcal	17,08g	0,12g	29,22g	7,82g	5,93g/0,15	  
Vaníliás tej 0.* 7.	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	875,26Kcal	47,84g	1,87g	118,78g	34,12g	27,68g/2,6	
2026.01.07.							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Forralt tej 0.* 7.	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Forralt tej 0.* 7.	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér teljes kiörlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Metéldhagymás tojáskrém 0.* 3.10.	56,51Kcal	0,04g	0,38g	0,49g	1,98g	5,22g/1,55	 
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Rakott sárgarépa bulgurral 0.* 1.7.	355,83Kcal	9,04g	0,9g	45,38g	18,02g	11,78g/2,1	 
Sajtos stangli 100gr. * 1.7.	185,35Kcal	0g	0,8g	32g	6,5g	2,8g/1,1g	 
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	938,46Kcal	36,7g	2,71g	126,72g	40,44g	29,19g/5,0	
2026.01.08.							
Almakompót 0.	75,98Kcal	15,58g	0g	19,08g	0,3g	0,24g/0,03	
Felvágott csirkemell sonka	11,83Kcal	0g	0,48g	0,48g	2,31g	0,21g/0,07	
Forralt tej 0.* 7.	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Húsos tészta 0.* 1.3.	314,82Kcal	0,9g	0,19g	38,73g	16,78g	9,69g/0,9g	 
Kakaó 0.* 6.7.	98,8Kcal	9,9g	0,02g	10,06g	4,55g	4,34g/0,06	 

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermejkölési Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
 Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2025.12.19. 12:51:02
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.01.08.							
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
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	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Retek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Vaj teavaj * 7.	71,1Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Étkezés összesen:	929,75Kcal	39,3g	1,82g	123,06g	35,7g	31,76g/7,3	
2026.01.09.							
Alma ivólé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Forralt tej 0.* 7.	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Főtt burgonya 0.	188,81Kcal	0g	0,22g	36,8g	5g	0,4g/0g	
Főtt kemény tojás 0.* 3.	66,06Kcal	0g	0,14g	0,24g	5,4g	4,8g/0g	
Kenyér Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Kenyér teljes kiörlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Körözött 0.* 7.	42,2Kcal	0,98g	0,21g	1,34g	3,5g	2,25g/1,56	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Sóskamártás 0.	120,38Kcal	7,99g	0,01g	16,92g	4,11g	4,07g/1,6g	 
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Tonhalkrém 0.* 4.10.	48,89Kcal	0,04g	0,35g	0,07g	6,03g	1,64g/0,5g	 
Étkezés összesen:	864,53Kcal	38,02g	2,12g	127,88g	38,36g	19,31g/3,9	
2026.01.10.							
Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,8g	0,26g	0,17g/0,03	
Brokkolifőzelék 0.(1.7.)	153,29Kcal	5,47g	0,2g	17,38g	2,47g	2,22g/0,23	 
Csirkeporékolt 0.	180,45Kcal	0g	0,75g	2,79g	16,11g	10,86g/0,7	
Forralt tej 0.* 7.	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Kenyér Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Multivitaminos gyümölcsle 100%	5,91Kcal	1,2g	0g	1,32g	0,05g	0,05g/0g	
Sajt kocka * 7.	52,66Kcal	0g	0,01g	0,35g	2,92g	4,38g/0g	
Savanyú káposzta	4,02Kcal	0g	0,18g	0,68g	0,22g	0,04g/0g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	790,54Kcal	29,91g	2,22g	91,69g	34,07g	24,75g/1,7	

Összesítés:

Sorok száma: 66

Jó étvágyat kívánunk!