

2026. 01. 12.- 01. 16.

Étlap

3. hét

Étkezések	Hétfő 12.	Kedd 13.	Szerda 14.	Csütörtök 15.	Péntek 16.
Reggeli	Tej Édes puffancs	Citromos tea Lapka sajt Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Főtt tojás Liga margarin Szabolcsi kenyér Paprika	Tej Füldői sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Tejeskávé Magyaros vajkrém Burgonyás kenyér Uborka
Tízórai	Gyümölcs tea	Almalé 100%	Limonádé	Ananászlé 100%	Multivitaminos gyümölcslé 100%
Ebéd I.	Sertésvagdalt Zöldbabfőzelék Alma	Panírozott halszelet sütőben sütvé Zelleres burgonyahab Csemege uborka	Sült csirkecomb Vöröslencse főzelék Banán	Húsgombóclevés Meggyes-mákos sütemény	Pulykarizottó Őszibarack befőtt
Ebéd II. csecsemő	Sült darált sertéshús Zöldbabfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált Tilápia halfilé Zellerfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Sült darált csirkecomb Burgonyafőzelék Banánpüré	Főtt darált sertéshús Petrezselyem főzelék Burgonyapüré Meggyepüré	Párolt darált pulykamell Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Őszibarackpüré
Uzsonna	Tej Sertés Párizsi felvágott Teavaj Szabolcsi kenyér Paprika	Kakaó Liga margarin Császár zsemle Retek	Tej Kakaós gabonapehely	Tej Zöldségkrém Burgonyás kenyér	Gyümölcs tea Baromfi májkrém Szabolcsi kenyér Savanyú káposzta

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
2026.01.12.							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Édes puffancs 100gr. * 1.3 .7.	156,79Kcal	3,95g	0,37g	26,5g	4,25g	3,25g/1,5g	
Felvágott sertés párizsi (Kométa)	31,51Kcal	0g	0,25g	0,18g	1,65g	2,7g/1,02g	
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 Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Vagdalszelet sertéshúsból 0. * 1.3.	139,62Kcal	0,07g	0,56g	7,91g	11,01g	6,85g/0,26	
Vaj teavaj * 7.	71,1Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Zöldbabfőzelék 0.* 1.7.	101,81Kcal	1,92g	0,53g	15,34g	3,41g	2,17g/1,36	
Étkezés összesen:	840,74Kcal	33,63g	2,23g	101,03g	33,5g	32,22g/9,3	
2026.01.13.							
Alma ivólé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Császárszemle * 1.7.	161,53Kcal	1,76g	0,48g	30,8g	4,84g	1,36g/0,44	
Csemege uborka 360 gr.	12,24Kcal	1,6g	0,6g	1,84g	0,48g	0,04g/0g	
Kakaó 0.* 6.7.	98,8Kcal	9,9g	0,02g	10,06g	4,55g	4,34g/0,06	
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	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Panírozott halszelet 0. *1.3.4.7.	171,2Kcal	1,82g	0,88g	15,47g	7,7g	8,56g/1,11	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Retek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Sajt lapka * 7.	54,21Kcal	0,8g	0,06g	0,8g	2,96g	4,4g/3g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Zelleres burgonyahab 0.* 7.9.	187,97Kcal	1,38g	0,18g	30,78g	4,93g	3,83g/1,16	
Étkezés összesen:	905,68Kcal	32,77g	2,98g	125,24g	31,2g	29,72g/7,6	
2026.01.14.							
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
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	
Főtt kemény tojás 0.* 3.	66,06Kcal	0g	0,14g	0,24g	5,4g	4,8g/0g	
Kakakós gabonagolyó * 1.6.	80,31Kcal	6,66g	0,06g	16,8g	1,16g	0,7g/0,16g	
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	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Sült csirkecomb 0.	112,01Kcal	0g	0,5g	1,4g	12,73g	5,89g/0,3g	
Vöröslencse főzelék 0. * 1.7.10.	263,25Kcal	1,74g	0,84g	34,49g	14,64g	7,17g/2g	
Étkezés összesen:	937,38Kcal	27,75g	2,2g	115g	48,17g	29,64g/3,0	

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
 Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2025.12.19. 12:54:29
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.01.15.							
Ananász ivólé 100%	54,25Kcal	12g	0g	12g	0,4g	0,4g/0g	
Felv fürdői sonka	15,06Kcal	0g	0,36g	0,69g	1,95g	0,51g/0,2g	
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	
Húsgombóc leves 0.* 1.3.9.	134,37Kcal	3,11g	0,45g	8,76g	8,81g	7,03g/0,41	 
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
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	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Meggyes-mákos sütemény 0.* 1.3.7.	291,75Kcal	19,22g	0,07g	35,03g	6,36g	14,19g/4,0	  
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Zöldségkrém 0.* 7.9.	14,36Kcal	0,76g	0,26g	2,25g	0,52g	0,34g/0,2g	 
Étkezés összesen:	927,59Kcal	49,61g	2,32g	112,72g	35,47g	35,97g/6,2	
2026.01.16.							
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	
Májkrém baromfi 180gr (Globus) * 1.(	26,06Kcal	0,06g	0,22g	0,45g	1,43g	2,08g/0,69	
Multivitaminos gyümölcslé 100%	4,92Kcal	1g	0g	1,1g	0,04g	0,04g/0g	
Őszibarack befőtt	27,01Kcal	6,63g	0,01g	7,28g	0,23g	0,01g/0,01	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Pulyka rizottó 0.* 7	301,95Kcal	0,47g	1,2g	32,73g	16,57g	11,26g/2,4	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Tejeskávé 0.* 1.7.	122,44Kcal	11,15g	0,00g	11,9g	5,85g	5,6g/0,00g	 
Vajkrém magyaros * 7.	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0g	4g/0g	
Étkezés összesen:	767,18Kcal	25,25g	2,44g	102,92g	31,99g	23,88g/3,2	

Összesítés:

Sorok száma: 58

Jó étvágyat kívánunk!