

2026.július 06-10-ig

Étlap

28. hét

Étkezések	Hétfő 06.	Kedd 07.	Szerda 08.	Csütörtök 09.	Péntek 10.
Reggeli	Kakaó Foszlós kalács	Citromos tea Petrezselymes túrókrém Burgonyás kenyér Paradicsom	Forralt tej Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcs joghurt Kifli	Karamellás tej Fejedelem sonka Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Tízórai	Limonádé	Almalé 100%	Limonádé	Citromos tea	Multivitaminos gyümölcsle 100%
Ebéd I.	Szárnyas vagdalt Karfiolfőzelék Alma	Párolt sertéshús Gyümölcsmártás Pirított dara	Csirkepörkölt Kelkáposzta-főzelék Banán	Rakott burgonya Céklasaláta Alma	Bolognai spagetti Nektarin
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált csirkecomb Karfiolfőzelék Burgonya püré Reszelt alma	Darált párolt sertéscomb Gyümölcsmártás Burgonyapüré	Darált párolt csirkemell Kelkáposzta főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Darált párolt sertéscomb Céklafőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Darált párolt sertéscomb Paradicsommártás Burgonyapüré Reszelt nektarin
Uzsonna	Gyümölcstea Trappista sajt Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Forralt tej Majonézes tojáskrém Szabolcsi kenyér Uborka	Forralt tej Mézes-vajas Félbarna kenyér	Forralt tej Bazsalikomós házi halkrém Szabolcsi kenyér Lilahagyma	Forralt tej Zöldfűszeres vajkrém Burgonyás kenyér Tv paprika

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








Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető








élelmezésvezető

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





2026.07.06.

Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Kakaó 0. (6,7)	99,06Kcal	9,1g	0g	10,06g	4,78g	4,36g/0g	
Kalács foszlós (1,6,7)	161,09Kcal	4,4g	0,01g	25,96g	4,72g	4,2g/0g	
Karfiolfőzelék 0. (1,7)	138,77Kcal	4,62g	1,63g	16,36g	5,93g	4,7g/2,4g	
Kenyér teljes kiörlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika TV	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sajt trappista (7)	62,05Kcal	0,1g	0,3g	0,1g	4,8g	4,8g/3,2g	
Szárnas vagdalt 0.(1,3)	115,15Kcal	0,07g	0,57g	8,21g	12,71g	3,25g/0,16	
Tea 0.	23,14Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Étkezés összesen:	790,69Kcal	37,29g	3,23g	100,74g	38,34g	24,38g/6,6	

2026.07.07.

Almalé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Gyümölcsmártás 0. (1,7)	136,95Kcal	20g	0,01g	26,74g	1,49g	2,53g/1,42	
Kenyér burgonyás (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Majonézes tojáskrém 0.(3,10)	44,29Kcal	0,1g	0,43g	0,58g	2,22g	3,68g/0,35	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Párolt sertéshús 0.	98,5Kcal	0g	0,5g	0,75g	10,59g	5,9g/0,2g	
Petrezselymes túrókrém 0. (7)	39,49Kcal	0,98g	0,52g	1,08g	3,28g	2,24g/1,56	
Píritott dara 0. (1)	171,74Kcal	0,88g	0,1g	28,92g	4,04g	3,96g/0,52	
Tea 0.	23,14Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	841,45Kcal	45,88g	2,56g	125,19g	33,79g	23,32g/4,1	

2026.07.08.

Banán	134,18Kcal	0g	0,08g	33,88g	1,82g	0,14g/0g	
Csirkepörkölt 0.	119,7Kcal	0,06g	0,6g	2,05g	10,8g	7,26g/0,5g	
Felvágott zala	38,34Kcal	0,04g	0,33g	0,3g	2,6g	3g/1,08g	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kelkáposztafőzelék 0.(1)	172,27Kcal	5,74g	0,58g	23,07g	7,56g	5,25g/0,5g	
Kenyér félbarna (1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	

Kenyér teljes kiörlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g
Margarin delma csészés 450g-os	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g
Mézes-.vaj 0. (7)	73,21Kcal	4,07g	0g	4,09g	0,05g	6,56g/4,16
Retek hónapos	3,01Kcal	0g	0,01g	0,44g	0,24g	0,02g/0g
Étkezés összesen:	947,5Kcal	27,78g	2,9g	118,19g	38,8g	34,75g/7,4



Oldal: 2

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
 Felhasználó: user, Teljes 16. aprajafalva bölcsőde 2026.06.30. 8:39:52
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

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

2026.07.09.

Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,8g	0,26g	0,17g/0,03	
Bazsalikomosh házi halkrém 0. (4)	44,02Kcal	0,11g	0,53g	0,74g	3,64g	2,99g/1,32	
Céklasaláta 0.	38,92Kcal	5g	0,15g	8,57g	0,8g	0,06g/0g	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Joghurt gyümölcsös (7)	100,08Kcal	15,25g	0,15g	16,63g	3,25g	2,25g/1,5g	
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Kifli (1,7)	133,98Kcal	1,5g	0,42g	25,96g	4,18g	0,97g/0,35	
Lilahagyma	4,02Kcal	0g	0g	0,83g	0,12g	0,01g/0g	
Rakott burgonya 0. (3,7)	372,36Kcal	0,68g	0,26g	38,82g	18,12g	13,8g/2g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Étkezés összesen:	945,48Kcal	44,45g	2,03g	136,93g	38,21g	24,36g/5,2	

2026.07.10.

Bolognai spagetti 0. (1,3,7)	347,41Kcal	1,73g	0,36g	39,37g	19,18g	12,11g/2,5	
Fejedelem sonka	19,55Kcal	0,1g	0,48g	0,24g	3,4g	0,54g/0,12	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
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	
Kenyér teljes kiörlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Multivitaminos gyümölcslé 100%-os	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,6g	0,48g/0g	
Nektarin	55,21Kcal	0g	0g	11,8g	0,9g	0,5g/0g	
Paprika TV	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Vajkrém (7)	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	
Étkezés összesen:	924,63Kcal	30,43g	2,04g	121,29g	41,13g	28,69g/3,5	

Összesítés:

Sorok száma: 57

Jó étvágyat kívánunk!