

2026.július 13-17-ig

Étlap

29. hét












Étkezések	Hétfő 13.	Kedd 14.	Szerda 15.	Csütörtök 16.	Péntek 17.
Reggeli	Vanília tej Sajtos bagett	Citromos tea Kockasajt Kifli Paradicsom	Gyümölcs tea Füldői sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tejeskávé Tavaszi felvágott Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Forralt tej Szardínia krém Burgonyás kenyér Lilahagyma
Tízórai	Limonádé	Almalé 100%	Limonádé	Multivitaminlé 100%	Gyümölcs tea
Ebéd I.	Fűszeres halfilé Zöldséges rizs Vágott vegyes savanyúság Alma	Majoránnás csirkecomb Burgonyafőzelék Nektarin	Májgaluskaleves Túrógombóc dejós bundában sárgabarack dzsemmel	Csőben sült zöldségek csirkemellel Banán	Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált tilápia halfilé Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt csirkecomb Burgonyafőzelék Reszelt nektarin	Darált párolt csirkemáj Vegyes zöldség főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált csirkemell Brokkolifőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Zöldborsófőzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Forralt tej Baromfi májkrém Szabolcsi kenyér Lilahagyma	Forralt tej Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Forralt tej Delma margarin Szabolcsi kenyér Paradicsom	Fahéjas zabkása	Forralt tej Kakaós rúd

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
2026.07.13.							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Fűszeres halfilé 0. (4)	77,35Kcal	0,04g	0,56g	1,3g	10,64g	3,32g/0,54	
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Lilahagyma	4,02Kcal	0g	0g	0,83g	0,12g	0,01g/0g	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
Májkrém baromfi 180gr (1)	31,28Kcal	0,07g	0,27g	0,54g	1,71g	2,5g/0,83g	 
Mini sajtos bagett 35g-os (1,7)	129,74Kcal	1,29g	0,56g	22,4g	4,55g	1,96g/0,77	 
Vágott vegyes savanyúság	17,97Kcal	2g	0,2g	3,76g	0,52g	0,08g/0g	
Vanilliás tej 0. (7)	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Zöldséges rizs 0.	187,58Kcal	0,3g	0,17g	33,41g	3,86g	3,86g/0,42	
Étkezés összesen:	784,41Kcal	33,44g	2,28g	114,75g	33,73g	20,16g/2,5	

2026.07.14.

Almalé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Burgonyafőzelék 0. (1,7)	233,54Kcal	0,58g	0,53g	42,14g	5,77g	2,52g/1,36	 
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Főtt kemény tojás 0. (3)	55,66Kcal	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	 
Kifli (1,7)	133,98Kcal	1,5g	0,42g	25,96g	4,18g	0,97g/0,35	 
Majoránnás csirkecomb 0.	96,85Kcal	0g	0,5g	1,06g	10,59g	5,37g/0,3g	
Margarin delma csészés 450g-os	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Nektarin	55,21Kcal	0g	0g	11,8g	0,9g	0,5g/0g	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Sajt kocka (7)	52,66Kcal	0g	0,01g	0,35g	2,92g	4,38g/0g	
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:	901,64Kcal	23,56g	2,28g	122,83g	38,41g	26,61g/3,2	

2026.07.15.

Felvágott fűrdői sonka	15,06Kcal	0g	0,36g	0,69g	1,95g	0,51g/0,2g	
Forralt tej 0. (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
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	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
Májgaluska leves 0. (1,3,9)	113,34Kcal	3,15g	0,65g	10,33g	8,71g	3,98g/0,21	  

Margarin delma csészés 450g-os	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
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	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Túrógombóc dejó bundában 0. (1,3,7)	310,82Kcal	18,02g	0,24g	34,17g	15,45g	11,67g/3,6	
Étkezés összesen:	828,19Kcal	38,28g	2,39g	104,58g	37,87g	26,68g/5,7	



Oldal: 2

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
 Felhasználó: user, Teljes 16. aprajafalva bölcsőde 2026.06.30. 8:49:32
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

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

2026.07.16.

Banán	134,18Kcal	0g	0,08g	33,88g	1,82g	0,14g/0g	
Csöbnsült zöldségek csirkemellel	215,42Kcal	4,52g	0,29g	14,88g	14,63g	10,87g/4,0	
Fahéjas zabkása 0. (1,7)	202,13Kcal	13,42g	0,01g	25,02g	8,4g	7g/0,26g	
Felvágott tavaszi	36,66Kcal	0g	0g	0,48g	2,06g	2,92g/0g	
Kenyér teljes kiörlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Multivitaminos gyümölcslé 100%-os	49,24Kcal	10g	0g	11g	0,5g	0,4g/0g	
Tejeskávé 0. (7)	94,72Kcal	8,85g	0,00g	9,6g	4,4g	4,2g/0,00g	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Vaj teavaj (7)	71,1Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Étkezés összesen:	911,05Kcal	37,13g	1,02g	113,25g	36,85g	34,51g/9,7	

2026.07.17.

Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,8g	0,26g	0,17g/0,03	
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	
Kakaósrúd 100g-os (1,3,7)	166,95Kcal	11,5g	0,41g	31g	3,8g	2,4g/0,75g	
Kenyér burgonyás (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Lilahagyma	4,02Kcal	0g	0g	0,83g	0,12g	0,01g/0g	
Sárgaborsó főzelék 0. (1)	204,97Kcal	1,68g	0,66g	28,93g	9,68g	4,54g/0,64	
Sertéspörkölt 0.	131,21Kcal	0,06g	0,9g	2g	10,85g	8,71g/0,5g	
Szardíniakrém 0.(4,10)	70,96Kcal	0,04g	0,1g	0,43g	2,67g	6,59g/1,18	
Tea 0.	23,14Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Étkezés összesen:	902,86Kcal	41,22g	2,55g	115,35g	38,47g	30,13g/3,2	

Összesítés:

Sorok száma:

55

Jó étvágyat kívánunk!