

2026. Augusztus 17 – 21-ig

Étlap

34.hét

Étkezések	Hétfő 17.	Kedd 18.	Szerda 19.	Csütörtök 20.	Péntek 21.
Reggeli	Tej Fatörzs kifli	Vaníliás tej Zala felvágott Liga margarin Burgonyás kenyér Retek	Tej Metélőhagymás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
Tízórai	Multivitaminos gyümölcsle 100%	Ananászlé 100%	Citromos tea		
Ebéd I.	Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Alma	Fokhagymás csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék Banán	Rakott sárgarépa bulgurral Alma		
Ebéd II. csecsemő	Főtt tojás sárgája Sóskamártás Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkecomb Paradicsommártás Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma		
Uzsonna	Citromos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Tej Sajtos stangli	Tejbedara kakaósórassal		

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető

élelmezésvezető

1

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/D
 Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2026.08.04. 7:43:22
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.08.17.							
Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
Citromos tea 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,06g	0,04g/0g	
Fatörzskifli**(1,7)	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	 
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Főtt burgonya 0	188,81Kcal	0g	0,12g	36,8g	5g	0,4g/0g	
Főtt kemény tojás 0. (3)	74,32Kcal	0g	0,1g	0,27g	6,08g	5,4g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Multivitamin gyümölcsle.100%	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0,12	
Paprika kaliforniai	8,03Kcal	0g	0g	0g	0,2g	0g/0g	
Sajt krémsajt*(7)	24,86Kcal	0,96g	0g	2,6g	0,9g	0g/0g	
Sóska mártás 0.(1,7)	110,31Kcal	8,88g	0,59g	17,82g	3,38g	2,91g/1,2g	 
Étkezés összesen:	907,57Kcal	50,68g	1,87g	145,15g	29,92g	17,99g/3,3	
2026.08.18.							
Ananászlé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0,48g	0,48g/0g	
Banán	115,01Kcal	0g	0,07g	25,2g	1,56g	0,24g/0g	
Felvágott zala	28,75Kcal	0,03g	0,25g	0,22g	1,95g	2,25g/0,81	
Fokhagymás csirkecomb 0. (1)	109,28Kcal	0g	0,45g	2,59g	9,8g	6,51g/0,45	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Kenyér burgonyás* (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Margarin liga csészés	18,02Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paradicsomos káposztafőzelék 0.(1)	133,18Kcal	7,56g	0,34g	19,73g	3,36g	4,57g/0,45	
Retek jégcsap	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Sajtos stangli 100g-os (1,7)	185,35Kcal	1,85g	0,8g	32g	6,5g	2,8g/1,1g	 
Vaníliás tej 0.(7)	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	935,84Kcal	40,58g	2,46g	132,12g	35,73g	27,36g/3,5	
2026.08.19.							
Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
Citromos tea 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,06g	0,04g/0g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Rakott sárgarépa bulgurral 0.(1,7)	355,9Kcal	13,01g	1,11g	45,38g	18,02g	11,78g/2,1	 
Tejbedara kakaóval 0. (1,6,7)	205,49Kcal	17,08g	0,12g	29,22g	7,82g	5,93g/0,15	  
Tojáskrém metéltóhagymás 0. (3,10)	59,43Kcal	0,04g	0,16g	0,53g	2,21g	5,43g/1,55	 
Étkezés összesen:	883,23Kcal	52,46g	2,04g	119,38g	37,44g	28,08g/4,0	

Összesítés:

Sorok száma: 30

Jó étvágyat kívánunk!